

Technická univerzita v Liberci

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Katedra: primární vzdělávání

Studijní program: učitelství pro ZŠ

Studijní obor: učitelství pro 1. stupeň ZŠ, specializace AJ

**PRŮPRAVNÁ, HERNÍ CVIČENÍ A PRŮPRAVNÉ HRY
V SOFTBALLU NA 1. STUPNI ZŠ**

PREPARATORY, GAMING PRACTICES AND PREPARATORY
GAMES IN SOFTBALL AT PRIMARY SCHOOL

Autor:

ÁČKOVÁ Zuzana

Podpis:

.....

Adresa:

Žalovská 430

181 00 Praha 8

Vedoucí práce: PaedDr. Janatová Hana

Počet:

stran	slov	obrázků	grafů	tabulek	pramenů	příloh
79	18450	24	23	0	15	4

V Liberci 19.4.2007

Prohlášení k využívání výsledků diplomové práce

Byl(a) jsem seznámen(a) s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom(a) povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracoval(a) samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

Prohlášení o původu práce

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Průpravná, herní cvičení a průpravné hry v softballu na 1. stupni ZŠ vypracovala samostatně a že jsem uvedla veškerou použitou literaturu.

Autor: Zuzana Áčková

Datum: 19.4.2007

Podpis: _____

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí diplomové práce PaedDr. Haně Janatové za zajímavé a cenné rady a podnětné připomínky při vedení mé práce. Dále také děkuji sportovním klubům SK Joudrs Praha, SK Kotlářka Praha a Patriots Liberec za jejich vstřícnou spolupráci. Zvláště bych chtěla poděkovat svým rodičům a bratrovi za pomoc a podporu po celou dobu studia.

Anotace

Téma – Průpravná, herní cvičení a průpravné hry v softballu na 1. stupni ZŠ

Cílem této diplomové práce bylo vytvořit zásobník cvičení a her pro výuku softballu na 1. stupni ZŠ.

Součástí práce je shrnutí teoretických poznatků z odborné literatury, zmapování situace v dětských softballových oddílech a provedení anketního šetření. Sociometrický průzkum týkající se zájmu žáků a učitelů 1. stupně o výuku softballu v hodinách školní tělesné výchovy se uskutečnil na osmi základních školách v Liberci a v Praze.

Bylo zjištěno, že zájem a oblíbenost této hry je procentuálně vcelku vysoká. Na základě tohoto zjištění byl vypracován zásobník cvičení a her pro výuku softballu, který má učitelům pomoci dovést děti od jednotlivých herních cvičení a průpravných her až ke hře softball jako takové.

Klíčová slova: softball, průpravná cvičení, herní cvičení, průpravné hry

Abstract

Theme – Preparatory, gaming practices and preparatory games in softball at primary school

The aim of the diploma thesis was to create a guide book of practices and games for the instruction of softball at primary school.

One part of the work is to provide a summary of professional theoretical literature, to chart the situation in children's softball teams and to implement a public inquiry. The sociometric investigation relating to the interest of primary school pupils and teachers in the instruction of softball as a part of physical education classes was conducted at eight primary schools in Liberec and Prague.

It was found out that the interest in and the attraction of the game is quite high. Based on the findings a guide book of practices and games for the instruction of softball was created. It should help teachers to be able to lead children from single gaming practices and preparatory games to proper softball playing.

Key words: softball, preparatory practices, gaming practices, preparatory games

Annotazione

Tema – Esercizi preparatori e ludici e giochi preparatori nel softball per le scuole elementari

Lo scopo di questa tesi di laurea era creare un insieme di riserva di esercizi e di giochi per l'insegnamento del softball nelle scuole elementari.

Il lavoro comprende una somma delle nozioni teoriche tratte dalla letteratura specializzata, un'analisi della situazione presso i circoli di softball per ragazzi e lo svolgimento di una ricerca mediante un'inchiesta. L'analisi sociometrica sull'interesse degli alunni e dei maestri delle scuole elementari concernente l'insegnamento del softball nelle ore scolastiche di educazione fisica ha avuto luogo in otto scuole dell'obbligo nelle città Liberec e Praga.

È stato appurato che l'interesse e la predilezione per questo sport è abbastanza alta, in percentuale. Sulla base di questa verifica è stato elaborato un insieme di riserva di esercizi e di giochi per l'insegnamento del softball che dovrebbe aiutare i maestri a condurre i ragazzi dai singoli esercizi ludici, ai giochi preparatori, fino al softball in sé.

Parole chiave: softball, esercizi preparatori, esercizi ludici, giochi preparatori

Obsah

1 ÚVOD.....	10
2 SYNTÉZA POZNATKŮ	11
2.1 VĚKOVÉ ZVLÁŠTNOSTI DĚTÍ (6 – 11 LET).....	11
2.1.1 TĚLESNÝ VÝVOJ	11
2.1.2 POHYBOVÁ VÝKONNOST	12
2.1.3 MOTORICKÁ UČENLIVOST.....	12
2.1.4 PSYCHICKÝ VÝVOJ	13
2.2 POHYBOVÉ HRY	14
2.2.1 BIOLOGICKÁ A PEDAGOGICKÁ HODNOTA HER.....	14
2.2.2 HERNÍ METODIKA	14
2.2.3 ORGANIZACE POHYBOVÝCH HER	16
2.2.4 ÚLOHA UČITELE	18
2.3 CHARAKTERISTIKA SOFTBALLU	19
2.4 HISTORIE SOFTBALLU	19
2.5 NOVODOBÁ HISTORIE SOFTBALLU	20
2.6 ZÁKLADNÍ PRAVIDLA SOFTBALLU	21
2.6.1 HŘIŠTĚ, VÝZBROJ, VÝSTROJ	21
2.6.2 HRÁČI A PRŮBĚH HRY	24
2.6.3 NADHAZOVÁNÍ	26
2.6.4 ODPALOVÁNÍ.....	28
2.6.5 BĚŽCI NA METÁCH.....	33
2.6.6 ROZHODČÍ	36
2.7 STATIVOVÝ SOFTBALL	38
2.8 PROČ ZAŘAZOVAT SOFTBALL DO ŠKOLNÍ TV?.....	39
2.9 SOFTBALL V TĚLOCVIČNĚ	40
2.9.1 NÁCVIK HÁZENÍ	42
2.9.2 NÁCVIK CHYTÁNÍ PŘÍHOZU	43
2.9.3 NÁCVIK ZPRACOVÁNÍ ODPALU	45
2.9.4 NÁCVIK ODPALOVÁNÍ	45
2.9.5 NÁCVIK NADHAZOVÁNÍ.....	48
2.9.6 NÁCVIK BĚHU PO METÁCH.....	50
3 CÍLE PRÁCE	51

4 VÝSLEDKY A DISKUZE	52
4.1 SHRnutí TEORETICKÝCH POZNATKŮ Z ODBORNÉ LITERATURY ...	52
4.2 SITUACE V DĚTSKÝCH SOFTBALLOVÝCH ODDÍLECH	53
4.3 ANKETNÍ ŠETŘENÍ NA 1. STUPNI ZŠ	53
4.3.1 HYPOTÉZY	53
4.3.2 ORGANIZACE A METODIKA	54
ANKETA	54
PŘEDVÝZKUM	54
VLASTNÍ VÝZKUM	55
CHARAKTERISTIKA SLEDOVANÉHO SOUBORU	55
4.3.3 VÝSLEDKY ANKETY	55
4.3.4 DISKUZE K ANKETĚ	65
4.4 ZÁSObNÍK CviČENÍ A HER PRO VÝUKU SOFTBALLU	65
5 ZÁVĚR	66
6 SEZNAM LITERATURY	67
7 SEZNAM PŘÍLOH	68
7.1 PŘÍLOHA Č. 1 - ANKETA PRO ŽÁKY	69
7.2 PŘÍLOHA Č. 2 - ANKETA PRO UČITELE	70
7.3 PŘÍLOHA Č. 3 - FOTKY	71
7.4 PŘÍLOHA Č. 4 - ZÁSObNÍK CviČENÍ A HER	78
PRŮPRAVNÁ A HERNÍ CviČENÍ	79
PRŮPRAVNÉ PÁLKOVACÍ HRY	89

1 ÚVOD

Nad tématem diplomové práce jsem nemusela dlouho přemýšlet, sama jsem totiž softball od svých čtrnácti let závodně hrála. Tato hra mě od první chvíle naprosto uchvátila. Ptáte se proč? Především díky své zajímavosti a pestrosti. Během hry totiž nastává nepřeberné množství situací, které musíte vyřešit nejprve hlavou a hned v zápětí je nutné projevit i dostatek softballového umění. Ve srovnání s ostatními sporty je ojedinělá i spojení individuálního a kolektivního prvku hry, což na jedné straně dává hráči možnost projevit se sám za sebe a na straně druhé umožňuje prožít silný pocit sounáležitosti s celým družstvem.

Pravidla závodního softbalu jsou vcelku složitá, proto se také může zdát, že hra není pro děti mladšího školního věku příliš vhodná, opak je ale pravdou. Existuje množství cvičení a her, které jsou na softballových pravidlech založeny a dětem tak dávají možnost do této poutavé hry nejen nahlédnout, ale i pochopit její podstatu. Z vlastní zkušenosti vím, že už jen samotný nácvik jednotlivých dovedností je pro žáky zábavný. A co se týče her, těmi děti nikdy nepohrdnou. Ne nadarmo se říká, že hry prostě k dětem patří. Při hře děti mohou prožít to, co se jim líbí, o čem sní a po čem touží. Prostřednictvím her se mohou také učit a rozvíjet se. Jednu z těchto možností poskytuje i sport. Hry se tak stávají důležitou součástí sportovní přípravy. Jejich pomocí se děti učí techniku pohybu, rozvíjí své schopnosti a dovednosti a mohou nacvičovat řešení různých soutěžních situací. A to všechno nenásilnou formou, která odpovídá jejich věku a mentalitě.

Proto jsme se rozhodly vytvořit zásobník cvičení a her pro výuku softballu, který by se měl stát příručkou pro učitele tělesné výchovy a pomoci jim dovést děti od jednotlivých herních cvičení a průpravných her až ke hře softball jako takové.

Do diplomové práce jsme zařadily také anketní šetření. Toto šetření se týká výuky softballu na 1. stupni ZŠ a mezi dotazovanými byli jak učitelé, tak žáci. Zajímalo nás, jak jsou jednotlivé školy softballovými pomůckami vybaveny a zda-li by vedení škol nákup takového materiálu podpořilo. Jestli učitelé tuto hru do výuky TV zařazují a pokud ano, jaké mají zkušenosti s odezvou dětí. U žáků jsme chtěli zjistit, jestli hru softball vůbec znají, kde ji poprvé hráli, jestli je bavila a zda-li by se jí chtěli věnovat i v hodinách tělesné výchovy.

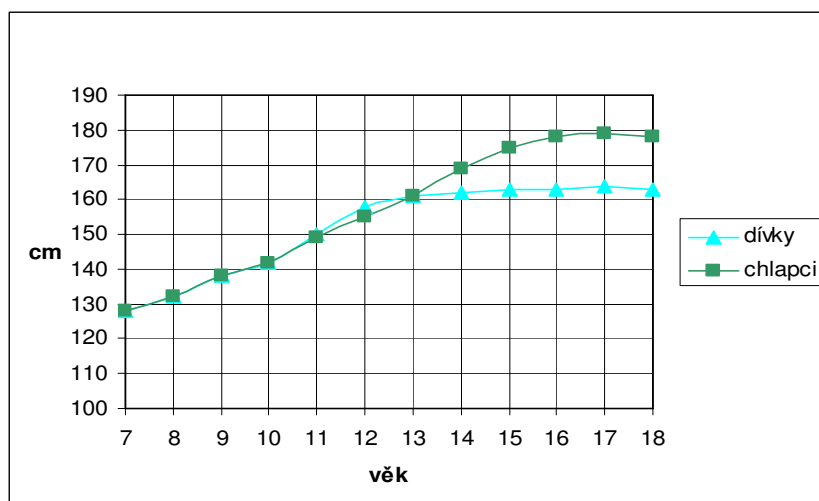
2 SYNTÉZA POZNATKŮ

2.1 Věkové zvláštnosti dětí (6 -11 let)

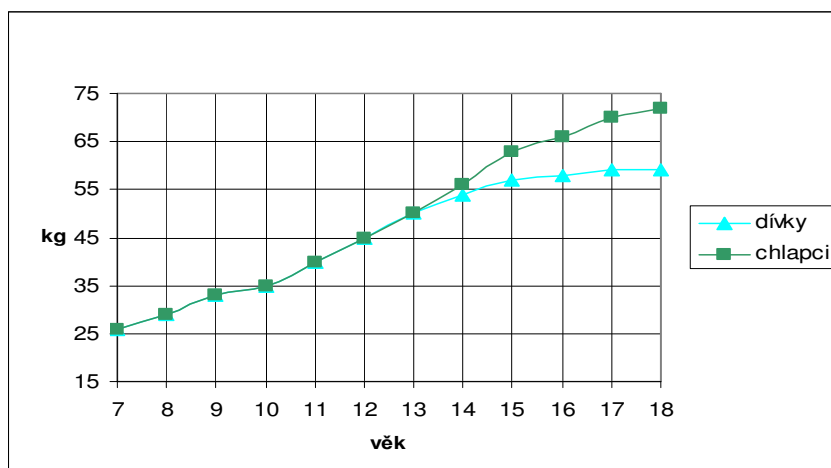
2.1.1 Tělesný vývoj

Rychtecký a Fialová (1998, s. 45), kteří uvádí: „V průběhu celého období dospívání registrujeme intenzivní růstové změny ve výšce a hmotnosti. Přírůstky jsou však s přibývajícím věkem stále menší. Tato skutečnost je vyjádřena v biopsychické zákonitosti „vývojové retardace“, konstatující, že tempo růstu se s věkem jedinců zpomaluje.“

Průběh růstových změn, které jsou dokumentovány na obrázcích 1 a 2 ukazuje, že změny ve výšce i hmotnosti jsou vcelku rovnoměrné. Rozdíly mezi chlapci a děvčaty jsou příznačné. Rychlejší tempo růstu hmotnosti než výšky charakterizuje tuto etapu jako „Období druhé plnosti“. Navzdory rychlé osifikaci (kostnatění) jsou kosti a kloubní spojení velmi měkké a pružné. Statické zatížení, které v tomto období dominuje je spojené zejména se sezením ve škole a se snížením pohybové aktivity. To může vést ke vzniku *svalových dysbalancí* (stav, kdy jsou svaly působící vzájemně proti sobě - flexor a extenzor v nerovnováze), některých deformací ve vývoji páteře, popřípadě i dolních končetin.



Obrázek č.1 Tělesná výška chlapců a dívek ve věku 7 – 18 let



Obrázek č. 2 Tělesná hmotnost chlapců a dívek ve věku 7 – 18 let

2.1.2 Pohybová výkonnost

Změny v pohybové rychlosti a vytrvalosti jsou u obou pohlaví vcelku rovnoměrné. Diference ve výkonnosti z hlediska pohlaví během celého období je zapříčiněna rozdílnými funkčními dispozicemi. Přizpůsobivost organismu na tělesnou zátěž je vysoká. „Vyplývá z progresivních morfologických změn ve svalech. Ve spontánních pohybových činnostech (zejména hrách) snesou děti v tomto věku velké objemové zatížení (rychlostní, silové, vytrvalostní), které dokáží střídáním zátěže a odpočinku i vyšší regenerační schopností přirozeně regulovat.“ jak uvádí Rychtecký a Fialová (1998, s. 49)

2.1.3 Motorická učenlivost

„Vývoj nervové soustavy je v počátku období (6 – 7 let) v podstatě ukončen. V učení nových pohybových dovedností i složitějších činností se uplatňují zkušenosti dětí z přirozené motoriky (celková pohybová schopnost organismu) jako je běh, skoky, šplh aj. Rozvoj kinestetické diferenciací schopnosti a rozlišování rytmičnosti v pohybu, umožňují efektivnější nácvik pohybových dovedností.“ jak říká Rychtecký a Fialová (1998, s. 49) V počátku ještě formou hry s využitím imitačního učení (cvič podle mě!), později použitím složitějších druhů učení i náročnějších didaktických stylů. Prvotní problémy s koordinací pohybů, které se projevují u složitějších motorických úkonů (například chytání míče) poměrně rychle vymizí a na konci období je dítě již schopno provádět i koordinačně náročné pohybové struktury.

2.1.4 Psychický vývoj

„V průběhu této periody vývoje registrujeme dvě klíčová období: *vstup do školy* na jeho počátku a *kritičnost* na jeho konci.“ podle myšlenek Rychteckého a Fialové (1998, s. 49) Škola výrazně zasahuje do života dítěte, a to nejen změnou dosavadní aktivity kam patří přechod od hry k vážné činnosti (učení), ale i jako socializační činitel (vytváří nové sociální normy a ustanovuje určitá pravidla). K tomu se přidává i nová autorita učitele, která může na určitou dobu zastínit i autoritu rodičů. Dítě se ve škole setkává se svými vrstevníky, vytváří si k nim nové vztahy a buduje si mezi nimi své postavení (pozice, statusy, role). „Na konci období kritičnost v hodnocení jevů a podnětů ze sociálního prostředí (školy i rodiny) vzrůstá a přirozená autorita dospělých se snižuje. Často bývá nahrazena autoritou z řad vrstevníků.“ jak uvádí Rychtecký a Fialová (1998, s. 49)

Ve vývoji poznávacích procesů je aktuální vnímání často doplňováno značnou fantazií. Na konci tohoto období se rychle rozvíjí abstraktní myšlení, což vede k uplatnění analytických způsobů vyučování, tzv. instrukčního učení (cvič podle slovního návodu!). Z hlediska rozumového vývoje je mladší školní věk označován jako „*Období konkrétní činnosti*“. Rozvíjí se v něm především logické operace v myšlení, zpětné hodnocení a uspořádání objektů do jednotlivých tříd, sérií apod. Rychtecký a Fialová (1998, s. 50), jež tvrdí: „Dítě si rovněž osvojuje základní kulturní návyky, prohlubuje socializaci a integraci do nových skupin, rozvíjí své schopnosti a postupně přebírá stále větší odpovědnost za svoji práci.“

V průběhu mladšího školního věku se začínají utvářet a prohlubovat některé zájmy dětí, včetně sportovní orientace. Tyto zájmy jsou nejen přirozenou biologickou potřebou pohybu, ale i tendencí být členem nějaké skupiny. Zejména v tomto období je důležité dávat pozor na to, abychom neuspěchali zapojení některých tréninkových metod a postupů do hodin TV. Aby tak v důsledku přílišného zatěžování organismu, monotónnosti či stereotypie nedošlo k negativnímu ovlivnění dětí v tomto věku.

2.2 Pohybové hry

2.2.1 Biologická a pedagogická hodnota her

„Ve hrách se vyskytuje velké množství pohybových činností, které ovlivňují a urychlují rozvoj dětského organismu. Bohatství a rozsah pohybů však musí růst v přijatelné míře s rozvojem kostry, svalstva a funkčních činností nervového systému a vnitřních orgánů.“ podle slov Brklové (1987, s. 4) Pohyby ale nevyplývají pouze z funkcí orgánů. Při hře se musí nejen jednat a myslet, ale také řešit určité situace. Tím, že se řeší nejrůznější úkoly, se zaměstnává celý organismus, ovlivňuje se jeho vývoj, stavba kostry i svalstva a správné držení těla.

Brklová (1987, s. 4), jež říká: „Hry přinášejí příjemné osvěžení, rozptýlení, odstraňují únavu a navozují dobrou náladu.“ Jsou také dobrou pohybovou školou. Aktivní pohyby se zdokonalují a vypracovávají se v dovednosti, jež jsou nezbytné pro další sportovní růst.

Působení her je důležité hlavně ve školním věku. Právě v tomto období děti sedí bez většího pohybu dlouhé hodiny v lavicích. Je důležité dbát na to, aby byly děti při sportovní činnosti vhodně oblečené a obuté. Dále také, aby prostředí, v němž se pohybují bylo čisté a bezpečné.

„Hra je vysoce důležitým, neustále oceňovaným výchovným prostředkem. Předpokladem úspěchu je ovšem plánovaný výběr, vhodně volená metodika a účelná organizace.“ podle myšlenek Brklové (1987, s. 4)

Výchovné působení her je zaměřeno na kolektiv, spolupráci, kázeň a spravedlnost. Jestliže učitel objeví nějaké přednosti či nedostatky v chování dětí, může individuální výchovný postup vhodně upravit. Dobrý výkon ve hře se zákonitě kladně projeví i v dalším jednání a chování.

2.2.2 Herní metodika

Pohybové činnosti, které hry obsahují, jsou většinou tak jednoduché a známé, že jejich zvládnutí nedělá dětem žádné velké problémy. Jednoduché hry nacvičujeme vcelku. U těch složitějších děti učíme nejdříve jednotlivé dílčí složky pro zvládnutí technické stránky. Cílem tohoto nácviku je, aby se děti naučily, jak danou techniku ve hře použít. Taktiku pak nejlépe zvládneme ve skutečných herních podmínkách.

Brklová (1987, s. 5), jež tvrdí: „O výběru hry rozhoduje vždy pedagogický záměr. Učitel si musí především ujasnit obsah hry, zhodnotit herní prostředí, náročnost a časové možnosti i skutečnost, je-li schopen hru organizovat a řídit. Dětem mladšího školního věku vybíráme hry, které mají málo pravidel a střídá se v nich pohyb s odpočinkem.“

Hry plánujeme celoročně. Před zařazením do plánu zhodnotíme výcvikový a výchovný význam každé hry. Správnou představu o nové hře získáme nejlépe tak, že ji na dětech prakticky vyzkoušíme. Ze zájmu a nálady dětí pak jednoduše poznáme, je-li hra vhodná či nikoliv. Výklad hry musí být jasný, pokud možno názorný, zajímavý, musí působit na děti tak, aby se do hry pustily nedočkavě, radostně a s plným úsilím.

Pravidla uvádíme najednou. Nejprve však zařadíme jen ta nejnutnější a ostatní doplňujeme během hry, nebo až po dokonalém zvládnutí těch základních. Pravidla pohybových her jsou pružná, proto je možné je všelijak upravovat a obměňovat podle potřeby.

Hry zařazujeme do všech částí vyučovací hodiny a to podle obsahu a pohybové činnosti, která se hrou rozvíjí. Herní formou můžeme provádět i kondiční cvičení, která tvoří podstatnou část základního učiva. Můžeme je použít i při sportovní přípravě dětí v atletice a různých sportovních hrách.

Vhodně zvolenou hrou se postupně a nenásilně vytvářejí jednotlivé hráčské dovednosti. „Hry nepomáhají pouze v technickém rozvoji, ale mají význam i při dalších dovednostech, jako je odhad vzdálenosti, rychlost letu míče, v rozvoji rychlosti reakce a dynamického pohybu, v návyku kolektivní činnosti a nakonec i ve výběru vhodných činností pro útok i obranu v řešení jednotlivých herních situací.“ jak uvádí Brklová (1987, s. 6)

Počet hráčů přizpůsobujeme požadovanému zatížení. Velikost družstva volíme tak, aby byli všichni hráči přiměřeně zaměstnáni buď pohybem nebo pečlivým sledováním činností.

Brklová (1987, s. 6), která říká: „Kázeň ve hře je dokladem učitelovy metodické práce.“ Je zcela běžné, že průběh hry může někdy být narušen. A to ať už jde o nejasný výklad, nepochopení pravidel, nepřiměřenost hry nebo nedostatečnou důslednost při rozhodování. Je důležité, aby byly příčiny neúspěchu co nejrychleji odhaleny a pedagogickým zásahem odstraněny.

Řízení hry:

- Zajistíme bezpečné prostředí
- Hru vhodně motivujeme
 - a) název hry
 - b) základní pravidla
 - c) čas a způsob zahájení
 - d) ukončení hry, podmínky vítězství
 - e) vyrovnanost družstev
- Hru začínáme na povel
 - a) dodržování pravidel
 - b) potrestání při nedodržení pravidel (trestné body, vyřazení)
 - c) pozorné sledování hry (pomocní rozhodčí)
- Vyhlášení vítěze
 - a) zhodnocení výkonů, povzbuzení poraženého družstva
 - b) případné výtky nesportovního chování

2.2.3 Organizace pohybových her

„Základním organizačním úkolem je třídit hru tak, aby splnila výchovnou, výcvikovou i zdravotní funkci. Správnou organizací sledujeme rychlé a bezchybné pochopení pravidel i pohybové náplně.“ podle slov Brklové (1987, s. 7)

Jak už jsme se zmínily, hry zařazujeme do všech částí vyučovací hodiny. V úvodní části používáme hry jednoduché a známé. Ty mají za úkol připravit organismus na zvýšenou námahu v hlavní části hodiny. Patří sem honičky a drobné hry s rychlými přeběhy. Podle pedagogického úkolu hodiny do hlavní části zařazujeme hry, jež intenzívně rozvíjejí pohybové schopnosti, nacvičují a zdokonalují pohybové dovednosti ve složitějších a pravidly náročnějších hrách. Brklová (1987, s. 8), která poznamenává: „Hry provádíme v početně nebo výkonnostně vyrovnaných družstvech buď s celou skupinou, nebo část dětí pověříme organizací a po určité době je prostřídáme.“ Do závěrečné části pak zařazujeme hry s klidnější náplní. Pokud má hra bohatší pohybovou náplň, tzn., že rozvíjí více pohybových schopností, rozhoduje vždy ta pohybová schopnost, která je ve hře převážně zastoupena.

Nezbytnou složkou organizace her je rozdělení dětí do družstev. Při výuce můžeme pracovat buď s družstvy stálými, nebo s družstvy příležitostně vybranými. Výběr provádíme rozpočítáváním, podle přání dětí, nebo volbou kapitána. Družstva by měla být vždy co nejvíce vyrovnaná a to počtem i výkonností. Stálá družstva pomáhají učitelům s organizací, přípravou hřiště a pomůcek, při úklidu, ale i při rozhodování. Tato činnost má velkou výchovnou hodnotu.

Ke správné organizaci patří i bezpečnost herního prostředí. V tělocvičně dbáme na to, aby nářadí nepřesahovalo do herního prostředí, zabezpečíme ostré hrany a prohlédneme, jestli je nářadí i náčiní zcela bezpečné. Při hrách na hřišti nebo ve volné přírodě věnujeme zvýšenou pozornost terénu.

Jednotlivá družstva nastupují buď rozptýleně (např. při honičkách) nebo v určených útvarech: čtverec, kruh, řada, zástup apod. Družstva bychom měly postavit tak, aby si vzájemně nepřekážela, tím také předejdeme případným úrazům. Někdy je nutné od sebe družstva odlišit. K tomu používáme barevné dresy, čísla, někdy však postačí jen uzlík na tričku.

Přísné, ale spravedlivé rozhodování je u her takřka nutností. U míčových her se vítěz určuje podle počtu branek či hodů. U štafet hodnotíme splnění úkolu v co nejkratším čase. Dáváme pozor na správné provádění jednotlivých činností, trestáme podvádění a upozorňujeme na chyby. Družstva hodnotíme odstupňovaným počtem bodů a konečný počet pak rozhoduje o celkovém pořadí. Bodování je tím složitější, čím více úkolů mají hráči plnit a čím kvalitnější výcvikový cíl ve hře sledujeme. Vývoj hry je třeba neustále sledovat a řídit.

Každá hra by se měla hrát s chutí, s radostí a nikdy ne z donucení. „Neopakovatelná atmosféra hry se zajímavým pohybovým obsahem uspokojuje touhu dětí po poutavém soutěžení a radostném zaměstnání. Přirozený dětský křik a smích při hře neomezujeme.“ podle slov Brklové (1987, s. 9) Napomínáme jen tehdy, když se děti příliš rozdovádí, nebo pokud dochází k posmívání druhým nebo podvádění.

2.2.4 Úloha učitele

Brklová (1987, s. 9), která tvrdí: „V prvních ročnících základní školy by měly být děti vedeny k systematické a uvědomělé činnosti v tělesné výchově. Hry jsou vynikajícím prostředkem ke splnění tohoto úkolu. Každá hra by však měla být vybrána a vedena pedagogickým pracovníkem, který musí o hře vědět všechno – význam, obsah, formy, metodiku i organizaci. Musí znát výchovnou hodnotu hry a hrou pomáhat při řešení úkolů vyplývajících z potřeb naší společnosti.“ Pedagogicko-psychologické hledisko umožňuje řídit a hodnotit hry pro jednotlivé věkové stupně. Učitel se musí věnovat jednotlivcům i družstvům, musí sledovat výchovné momenty a zlepšovat morální úroveň i kolektivní vztahy. Kvalitní hráčský výkon je často dosahován vůlí, sebeovládáním, podřizováním se kolektivním zájmům a dodržováním přísných pravidel.“

Ve funkci rozhodčího by měl být učitel přísný, přesný, pohotový, spravedlivý a nikdy by neměl nikomu nadržovat. Na druhou stranu by měl působit klidně, jistě, pozorně a důsledně. Hráči by ho měli plně respektovat a naučit se okamžitě se podřídit jeho rozhodnutí, ať už se jim líbí, či nikoliv.

Je nezbytné, aby učitel dokázal hru ve vhodné situaci přerušit a názorně upozornit na chyby, ke kterým došlo a naopak hráče v dané situaci pochválit za dobré taktické řešení hry. Velice záleží na pedagogickém citu učitele. Je důležité pochopit jednání hráčů a nevnučovat jim svoje způsoby, aby nebyla potlačena jejich iniciativa a tvořivost.

Vysvětlení hry není vždy jednoduché. „Výklad musí být všem hráčům jasný, musí být svým podáním zajímavý, aby se do hry pouštěly děti s radostnou nedočkavostí.“ podle slov Brklové (1987, s. 10) Hru je třeba řídit tak, aby byly všichni v co nejlepší náladě. V závěru by měl být vítěz vždy pochválen, popřípadě odměněn a naopak poražený povzbuzen. „Je dobré se ke hře vracet, doplňovat pravidla, obměňovat a zlepšovat provádění úkolů, rozebírat fáze hry a hodnotit jejich úspěšnost. Z těchto rozborů je nutné vyvozovat závěry pro příští opakování. Mnohdy několik her vytvoří obsahový základ složitější průpravné hry, která je jakýmsi předstupněm malé sportovní hry.“ jak říká Brklová (1987, s. 10)

2.3 Charakteristika softballu

Süss (2003, s. 10), který uvádí: „Softball je sportovní hra pálkovacího typu, která vznikla koncem minulého století na základě úprav pravidel baseballu.“ V základních principech se softball s baseballlem shodují. Rozdíl je především v tom, že softball není tak náročný na prostor a vybavení. Proto, že je bezpečnější než baseball, je mnohem vhodnější pro začátečníky a rekreační sportovce. Jeho další výhodou je, že ho mohou hrát jak muži tak ženy. „Softball je týmová sportovní hra, ve které však na výsledek utkání mohou mít větší vliv individuální výkony hráčů, než týmový herní výkon. Dominance individuálního výkonu v obraně se může týkat nadhazovače a zadáka, ale i oni musí spolupracovat s ostatními hráči, aby mohlo dojít ke správnému vyřešení herních situací, k získání bodu a k vítězství v utkání. Stejně jako u jiných sportovních her nelze podceňovat vztahy v týmu a celkový přístup všech hráčů.“ podle myšlenek Süss (2003, s. 10)

Seznam herních činností a způsobů jejich provedení v softballu není zas tak dlouhý. Je ovšem důležité, aby tyto činnosti dokázali hráči perfektně zvládnout. Základem je házení a chytání míče, odpalování a rychlý běh s okamžitým zastavením. Někomu se mohou zdát pravidla softballu příliš složitá, ale není tomu tak, jakmile hráči pochopí smysl této hry.

„Z pohledu kondiční náročnosti v softballovém utkání nedosahují hráči z hlediska energetické spotřeby maximálního zatížení. Důvodem je pravidelné střídání činností prováděných s vysokou intenzitou s činnostmi, jejichž intenzita je podprůměrná.“ jak uvádí Süss (2003, s. 10)

2.4 Historie softballu

Kolem roku 1300 hráli angličtí venkovští mlékaři hru „Stool Ball“, nazývajcí se podle stoliček, které používali místo met. Pokaždé, když se trefili holí do míčku, běhali dokola kolem nich. V 18. století studenti vyměnili stoličky za jakési kolíky, které zarazili do země a začali tuto zábavu nazývat „Goal Ball“. Ve stejné době se také poprvé objevuje slovo Base-Ball, a to v knize Little Pretty Pocketbook vydané roku 1762 v Americe. Podoba hry, která překročila Atlantický oceán právě do Spojených států, byla známa spíše pod názvy jako „Rounders“, „Town Ball“ nebo „Boston Ball“.

Teprve později se ustálil název Baseball. Postupem času se obliba této hry v Americe začala stupňovat. V roce 1876 byla ustanovena Národní liga profesionálních baseballových klubů a zanedlouho nato byla založena konkurenční Americká liga. Samozřejmě vznikaly i mnohé další, ale jen National League a American League dosáhly takové popularity a síly, že dokázaly přežít tak silnou konkurenci. Tyto dvě ligy v dnešní době tvoří tzv. Major League (Hlavní ligu), jež má miliony fanoušků po celém světě.

Počátky softballu můžeme najít na konci 19. století, kdy vzniká jako průpravná hra v tělocvičně pro potřeby baseballových hráčů. Pro tréninky v tělocvičně bylo nutné zmenšit hřiště, zvětšit míč a zkrátit pálku. Tato průpravná hra, známá pod názvem „indoor-outdoor“, se ale příliš nerozšířila. „Do roku 1920 neexistují ani jednotná pravidla ani jednotný název (softbaseball, playgroundball, baseball for women a podobně). Ke sjednocení pravidel a prvnímu veřejnému turnaji v softballu dochází v Chicagu v roce 1933 a v této době se také začal používat název softball. V roce 1952 byla založena ISF – International Softball Federation. Od roku 1965 se pravidelně pořádají Mistrovství světa pro ženy a od roku 1966 i pro muže.“ podle myšlenek Süsse (2003, s. 11)

2.5 Novodobá historie softballu v ČR

„Novodobá historie softballu a baseballu začíná v roce 1963, kdy byla vytvořena sekce softballu při OV ČSTV v Praze. V roce 1965 byl ustanoven Svaz softballu a baseballu při MV ČSTV Praha. Po mnoha složitých náležitostech, které vznik nového svazu provázely, dalo plénum ČÚV ČSTV v únoru 1976 souhlas k ustanovení Svazu softballu a baseballu ČÚV ČSTV, do jehož čela byl zvolen Aleš Hrabě. V lednu 1990 se koná v Brně ustavující konference Federálního svazu softballu a baseballu a v tomto roce se stává ČSFR členem Evropské softballové asociace (ESF) a Evropské baseballové asociace (CEBA). Reprezentační družstva se pravidelně zúčastňují ME a MS. Pod vlivem rozpadu republiky zaniká v prosinci 1992 na valné hromadě Federální svaz softballu a baseballu a vznikají dva nové svazy – Česká softballová asociace (ČSA) a Česká baseballová asociace (ČBA).“ podle myšlenek Süsse (2003, s. 12)

2.6 Základní pravidla softballu

2.6.1 Hřiště, výzbroj, výstroj

Základní pojmy

POLE - část hřiště, která je vymezená pomezními čarami až k ohrazení hřiště.

VNITŘNÍ POLE - část pole tvořeného spojnicemi met.

ZÁMEZÍ – část hřiště za pomezními čarami.

METOVÁ DRÁHA – pomyslný pruh hřiště podél metových čar, vždy 1 m na každou stranu od spojnice met.

ÚZEMÍ PÁLKAŘE – vymezené území, ve kterém musí zadák zůstat, dokud nadhazovač nevypustí míč z ruky.

META – značka předepsaného rozměru umístěná ve třech rozích vnitřního pole.

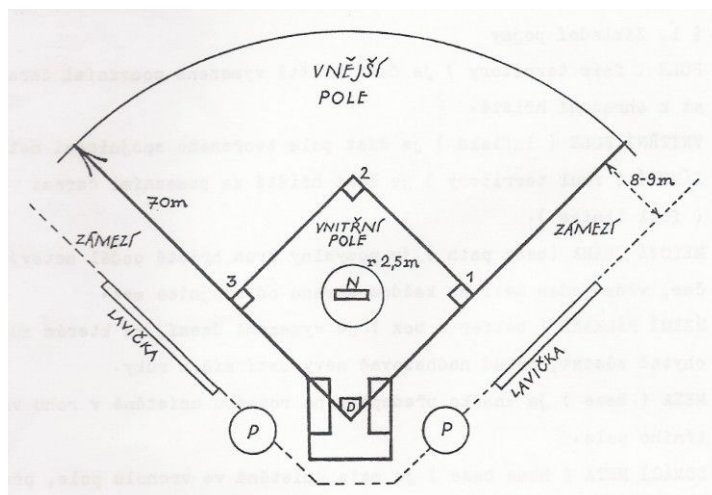
DOMÁCÍ META – meta umístěná ve vrcholu pole, přes kterou je nadhazován míč. Na domácí metě běžec končí oběh a dosahuje bodu.

NADHAZOVACÍ META – značka přibližně ve středu vnitřního pole s určenou vzdáleností od domácí mety, ze které nadhazovač nadhazuje.

ZADNÍ ČÁRA – čára ve vzdálenosti 8 m za domácí metou v zázemí. V závodním softballu je na zadní čáře umístěna síť.

Hřiště

„Hřiště na softball tvoří volná plocha ve tvaru pravoúhlé kruhové výseče o poloměru 70 m, u žen a v ostatních kategoriích o poloměru 60 m. Softball v nezávodních a školních podmínkách můžeme hrát i na menších hřištích. Vzdálenost met mezi první, druhou, třetí a domácí metou je 18,3 m.“ podle slov Vlčka a Šalanského (1994, s. 4)
„Nadhazovací meta je ve středu kruhu ($r = 2,5$ m) uprostřed hřiště a od domácí mety je vzdálena 14 m pro muže a dorostence. Pro ženy je nadhazovací meta ve vzdálenosti 12,2 m a pro žáky 10,7 m. Přípravný kruh pro pálkaře má průměr 1,5 m. Pro hru dětí a začátečníků vzdálenosti met zkracujeme s přihlédnutím na délku jejich odpalů.“ jak poznamenává Vlček a Šalanský (1994, s. 5)



Obrázek č. 3 Hřiště

Výzbroj a výstroj

RUKAVICE: Hráči v poli při hře používají speciálně vyrobené rukavice pro chytání míče. Zadáci mívají rukavici trochu odlišnou. Praváci mají rukavici na levé ruce, do které chytají míč a k házení používají pravou ruku. U leváků je tomu naopak. Začátečníci a děti hrají převážně gumovými míči, a proto pro ně rukavice nejsou nutné.

MÍČ: Obvod míče je 30 – 31 cm, jeho hmotnost je 180 – 200 g. Technologii výroby míčů pro závodní účely schvaluje ISF (International Softball Federation) a míče musí být touto značkou opatřeny. Pro nezávodní a dětský softball se používají míče lehké, nejčastěji gumové. Malé děti často hrají i s baseballovými míči, protože jsou menší a lépe se jim hází.

PÁLKA: Velikost, hmotnost, tvar i konstrukční provedení přesně stanovují pravidla. Pálka má kruhový průřez, který nesmí být větší než 6 cm, delší než 87 cm a nesmí vážit více jak 1100 g. Na užším konci pálky je hlavička, která přesahuje okraj rukojeti nejméně o 0,6 cm. Uvedené a další parametry splňují pálky schválené ISF a označené výrobcem Official softball.

Pro rekreační a dětský softball je možné použít pálky nestandardních rozměrů – kratší a ploché. Vždy však dbáme na to, aby pálka měla rukojeť ukončenou hlavičkou, která brání při odpalu vysmeknutí pálky z ruky a neohrožuje tak bezpečnost dalších hráčů.

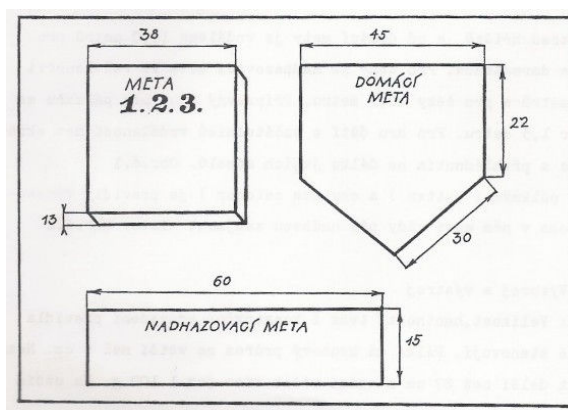


Obrázek č. 4 Rukavice a míček



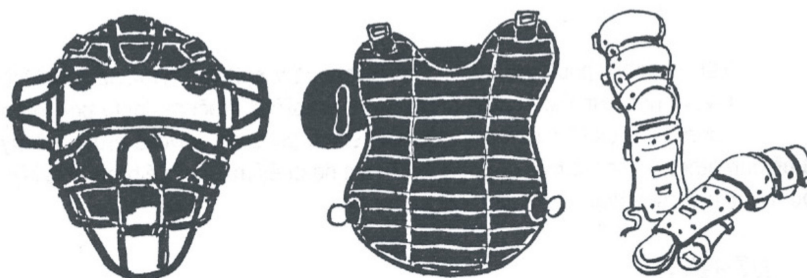
Obrázek č. 5 Pálky

METY: Rozlišujeme tři druhy met, které se liší svým tvarem, povrchem a polohou k úrovni hřiště. Domácí meta má tvar pětiúhelníku a měla by být vyrobena z gumy nebo jiného podobného materiálu. Stejně tak i meta nadhazovací, která má tvar obdélníku. Obě mají být na úrovni hřiště. 1., 2., a 3. meta ve tvaru čtverce mají nejčastěji gumový povrch a vystupují maximálně 13 cm nad povrch hřiště. Aby nedocházelo k nebezpečným střetům běžce s polařem na 1. metě, používá se meta dvojitá – dvoubarevná (bílá pro polaře a oranžová pro běžce). Polař používá pouze vnitřní část (bílou) této dvoumety. V nezávodním softballu můžeme použít mety o menších rozměrech, jejich tvar ale zachováme. Pro děti můžeme vyrobit mety z molitanu nebo kusu starého koberce.



Obrázek č. 6 Mety

MASKY: Při závodním softballu musí mít zadák helmu s maskou, chránič krku. Zadáci v ženských a mládežnických kategoriích musí mít i chránič trupu. Helmy jsou povinné pro pálkaře, běžce i zadáky.



Obrázek č. 7 Chrániče

DRESY: Všichni hráči závodního softballu musí mít jednotný úbor, včetně čepice. Každý hráč má na zádech své číslo, někdy i jméno. Hráči je zakázáno hrát v hodinkách a jiných špercích, mohlo by totiž dojít k velmi nepříjemným zraněním.

OBUTÍ: Pro softball se používá speciální obuv tzv. spikes. Ta má na podrážce ploché kovové (muži) nebo umělohmotné (ženy) hroty, které hráčům umožňují dobrý pohyb po hřišti i v případě mokrého povrchu. Je možné hrát i v kopačkách, ale ty nesmějí mít kovové hroty. Děti mohou používat běžnou sportovní obuv.

2.6.2 Hráči a průběh hry

Základní pojmy

DRUŽSTVO V ÚTOKU – družstvo na pálce, které má možnost získat body.

PÁLKAŘ – hráč družstva v útoku, který je na pálce.

BĚŽEC – termín, kterým se označuje jak běžec na metách, tak i běžící pálkař.

POŘADÍ NA PÁLCE – pořadí pálkařů zapsaných před utkáním do zápisu o utkání. Podle něho musí pálkaři nastupovat na pálku k jednotlivým odpalům.

DRUŽSTVO V OBRANĚ – bránící družstvo v poli.

NADHAZOVAČ (pitcher) – polař, který nadhazuje z nadhazovací mety.

ZADÁK (catcher) – hráč družstva polařů hrajících v území za domácí metou. Chytá nedhozené míče nadhazovačem.

JEDNIČKA – polař, který brání 1. metu.

DVOJKA – polař, který brání 2. metu, pohybuje se mezi 1. a 2. metou.

TROJKA – polař, který brání 3. metu

SPOJKA – hráč v poli pohybující se mezi 2. a 3. metou na rozmezí vnitřního a vnějšího pole.

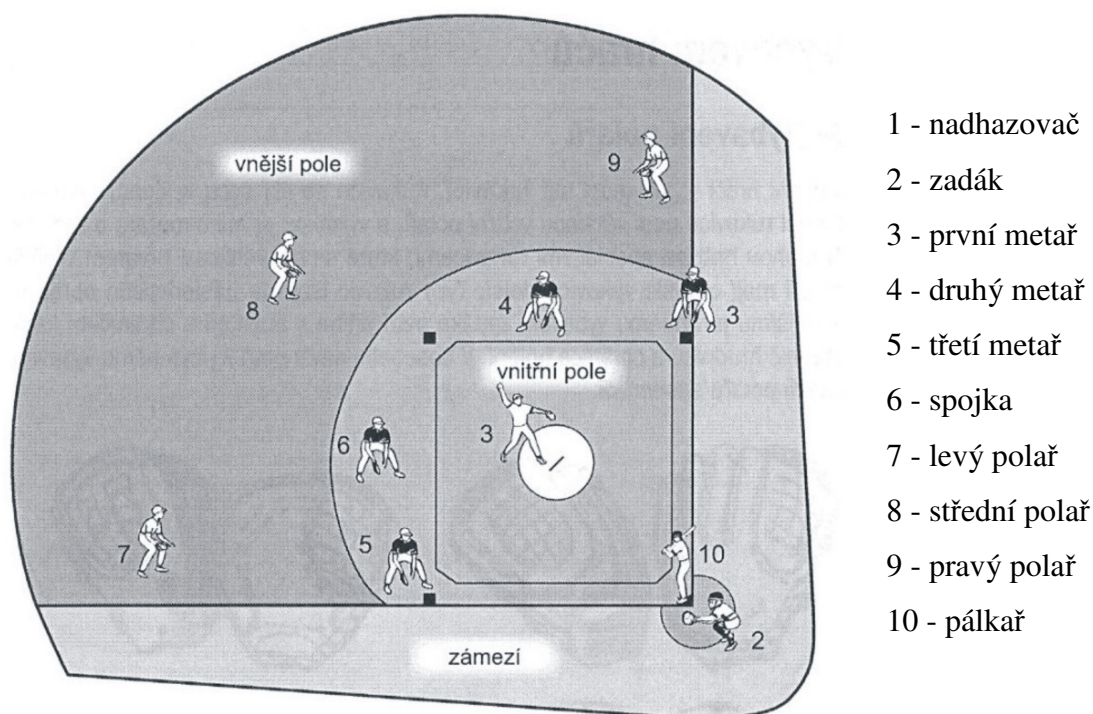
BOD – ukončený postup běžce po všech metách až na metu domácí.

AUT – vyřazení hráče v útoku ze hry (jen v hrané směně).

SMĚNA NA PÁLCE (inning) – ke směně hráčů v útoku – pálkařů a hráčů v obraně – polařů dochází ihned po třetím vyautovaném hráči v útoku.

Hráči

„Softballové družstvo tvoří 9 hráčů plus náhradníci. Družstva se střídají ve hře v útoku (na pálce) a ve hře v obraně (v poli). V nezávodním provedení není počet hráčů omezen. Hráči družstva na pálce přistupují k odpalu v předem stanoveném pořadí podle zápisu. Následující pálkař je připraven a stojí v přípravném kruhu. Hráči v poli se mohou libovolně pohybovat jak v poli, tak i v zámezí. Pouze v době nadhozu musí být nadhazovač na své metě a zadák ve svém území.“ podle slov Vlčka a Šalanského (1994, s. 9) Hráče v poli nazýváme podle postavení v poli a jejich funkcí – viz obrázek níže.



Obrázek č. 8 Postavení hráčů v poli

Náhradníci mohou kdykoliv po upozornění rozhodčího nastoupit do hry. Podmínkou ale je, že nejvýše jednou. Hráč základní sestavy se může také jednou vrátit do hry.

Průběh hry

V softballu proti sobě vždy hrají dvě družstva. Losováním se určí, jestli družstvo zahájí hru v útoku (na pálce), nebo v obraně (v poli). V nezávodním softballu mohou hrát chlapci i dívky dohromady, ale vždy se stejným počtem dětí na obou stranách. Hraje se na body, které získává jen družstvo útočníků (pálkařů). Bod je možné získat tak, že pálkař dobře odpálí nadhozený míč a celým oběhem po metové dráze, přes 1., 2. a 3. metu dosáhne až mety domácí. Obránci (polaři) body získávat nemohou, ti pouze brání podle pravidel oběhům běžců, popřípadě je vyřazují ze hry autováním. Družstvo běžců v útoku nemůže získat body v době, kdy rozhodčí oznámí třetí aut. Po směně na pálce si hráči vymění role, tím pádem i možnost získat body. V počátcích nácviku softballu směnu na pálce provádíme až tehdy, když se všechny děti na pálce vystřídají. V závodním softballu se hraje na 7 směn, v softballu nezávodním se hraje na čas nebo předem dohodnutý počet směn. V utkání vítězí to družstvo, které v tomto dohodnutém počtu směn dosáhne více bodů. Pokud družstvo v poslední směně končí na pálce s menším počtem bodů než má soupeř, utkání je již rozhodnuto a směna se nedohrává.

2.6.3 Nadhazování

Základní pojmy

NADHAZOVAČ (pitcher) – polař (obránce), který nadhazuje z nadhazovací mety přes domácí metu pálkaři (útočníkovi).

HRA (play ball) – povel rozhodčího k zahájení hry, kdy nadhazovač je ve svém kruhu, všichni hráči v obraně jsou v poli a zadák ve svém území.

PROSTOR DOBRÉHO NADHOZU (strike zone) – vymezený prostor nad domácí metou, který vede přibližně od kolen až po prsa pálkaře v jeho přirozeném pálkařském postavení.

DOBŘÍ NADHOZ (strike) – takový nadhoz nadhazovače, kdy míč proletí strike zónou.

ŠPATNÝ NADHOZ (ball) – nadhozený míč nadhazovačem, který neproletí strike zónou a pálkař se jej ani nepokusí odpálit.

MÍČ VE HŘE – doba, kdy pálkař a běžci mohou postupovat po metách, získávat body a být autováni polaři. Tuto dobu vymezují pravidla.

MRTVÝ MÍČ (dead ball) – doba, kdy je hra přerušena a míč není ve hře. Běžci nemohou postupovat po metách.

META ZDARMA – pálkaři je uznána pokud nadhazovač nadhodil čtyři špatné míče (čtyři bally). V důsledku toho může pálkař nastoupit na první metu bez obav, že bude vyautován.

Ustanovení pro nadhazovače

- a) Nadhazovač se musí před nadhozem oběma nohama dotýkat nadhazovací mety a míč mít v obou rukách před tělem. Stojí čelem k pálkaři a je v klidu po dobu nejvýše 10 sekund.
- b) Nadhoz začíná, jakmile nadhazovač pustí jednou rukou míč a provede nápřah. Při nadhozu smí nadhazovač pouze vykročit jednou nohou směrem k pálkaři se současným vypuštěním míče z ruky.
- c) Správný nadhoz musí být proveden švihem spodním obloukem vpřed, švihový pohyb paže nesmí být přerušen, ruka s míčem musí být níže než boky nadhazovače.
- d) Při otáčivém nadhozu nesmí nadhazovač provést paží více než jeden okruh.
- e) Nadhazovač nesmí úmyslně upustit, kutálet nebo nadhodit míč o zem, aby tím znemožnil pálkaři odpal.
- f) Nadhazovač nesmí přihrávat na metu jestliže se nohou dotýká nadhazovací mety v nadhazovacím postavení.

Důsledek porušení a – f: Považuje se za nesprávný nadhoz. Míč je mrtvý a pálkaři je uznán špatný nadhoz. Běžci dostávají jednu metu zdarma.

Poznámka: Vypadne-li míč nadhazovači z ruky při nápřahu, je míč ve hře, běžci mohou postupovat a být autováni.

Dobrý nadhoz

Rozhodčí prohlásí za dobrý nadhoz (strike):

- a) Každý správně nadhozený míč, který proletí cílem a nedotkl se před tím země.
 - b) Každý správně nadhozený míč, který se pálkař pokusil odpálit a který promáchl a minul.
 - c) Každý nadhozený míč, který pálkař tečuje a chytač jej v letu chytne ve svém území.
- Důsledek a – c:* Míč je ve hře a běžci smějí postupovat po metách a být autováni. Pálkaři se započítává dobrý míč (strike). Za tři dobře hozené míče je pálkař aut.

Špatný nadhoz

Rozhodčí prohlásí špatný nadhoz (ball), když nadhozený míč neproletí strike zónou a pálkař se nepokusil míč odpálit. Důsledkem je, že míč je ve hře, běžci mohou postupovat po metách a být autováni. Za čtyři špatné míče (four ball) získává pálkař zdarma 1. metu.

Není nadhozeno

Není nadhozeno když:

- a) Nadhazovač nadhodí v době, kdy je přerušena hra.
- b) Nadhazovač nadhodil pálkaři míč a pálkař ještě nebyl připraven míč odpálit.
- c) Běžec je autován pro předčasný výběh z mety.
- d) Nadhazovač nadhodí dříve, než se běžec vrátí na metu po chybném odpalu.

Důsledek a – d: Míč je mrtvý a následující hra je neplatná.

2.6.4 Odpalování

Základní pojmy

POŘADÍ NA PÁLCE – stanovené pořadí hráčů uvedené v zápise o utkání, podle kterého pálkaři musí nastupovat na pálku.

ČAS NA PÁLCE – začíná vstupem pálkaře do území pálkaře a končí v okamžiku, kdy je pálkař buď vyaurován nebo se stane běžcem.

BĚŽÍCÍ PÁLKAŘ – pálkař, který odpálil míč a nevyautován postupuje na 1. metu.

AUT – vyřazení hráče útočícího družstva ze hry v právě hrané směně. Vyřazený hráč opět do hry nastupuje, až když je znovu v pořadí na pálce.

HRA NA VÝZVU – hra při mrtvém míči nebo míči ve hře, o které rozhodčí nemůže rozhodnout, dokud ho o to nepožádá hráč v obraně nebo trenér. Výzva se musí učinit dříve, než je míč znovu nadhozen do hry.

PROMÁCHNUTÍ – nastává, když pálkař švihne pálkou při odpalování míče tak, že pálka projde nad domácí metou vpřed a při tom nezasáhne míč.

VNITŘNÍ CHYCENÍ – vyhláší rozhodčí tehdy, jestliže pálkař dobře odpálí míč, ale podle mínění rozhodčího jej vnitřní polař snadno chytil.

OBĚH DOMŮ (home run) – postup běžícího pálkaře po vlastním odpalu přes všechny mety, až na metu domácí.

Pořadí na pálce

- a) Každý hráč družstva na pálce musí nastoupit k odpalu podle pořadí uvedeného v zápise o utkání. Kapitáni před utkáním odevzdají rozhodčímu pořadí hráčů na pálce. Rozhodčí poté umožní oběma kapitánům se s tímto rozpisem seznámit.
- b) V každé následující směně musí jako první pálkař nastoupit ten hráč, jehož jméno v zápase o utkání následuje za jménem pálkaře, který ukončil čas na pálce jako poslední v předchozí směně.

Pálkař

- a) Pálkař se musí k odpalu postavit do svého území a mimo toto území nesmí ani jednou nohou vykročit nebo se dotknout domácí mety.
- b) Pálkař nesmí bránit zadákovi v chytání míče jak ve svém území, tak u mimo něj.
- c) Pálkař nesmí nadvakrát odpálit nadhozený míč.

Důsledek porušení a – c: Míč je mrtvý, pálkař je aut a běžci nesmí postupovat po metách.

Dobrý odpal

Dobrý odpal je správně nadhozený míč, který:

- a) Dopadne do vnitřního nebo vnějšího pole a zůstane v něm.
- b) Vkutálí se do vnitřního pole před 1. nebo 3. metou.
- c) Dopadne do vnějšího pole a po odrazu se dostane do zázemí. Další možností je, že přeletí 1. nebo 3. metu a potom přejde do zámezí.
- d) V poli je odpal tečován polařem.

Důsledek a – d: Pálkař se stane běžícím pálkařem a míč je ve hře. Běžci na metách mohou bez omezení postupovat a být autováni.

- e) Přeletí za ohraničení hřiště, které je ve vzdálenosti 70 metrů u mužů a 60 metrů u ostatních kategorií.

Důsledek e: Rozhodčí přizná pálkaři celý oběh (home run) a tým získá bodu. Pro celé družstvo. Body získají i běžci, kteří byli na metách. Pokud je hranice hřiště blíže než stanovují pravidla, přizná rozhodčí pálkaři dvoumetový odpal.

Chybný odpal

Chybný odpal (foul ball) je správně odpálený míč, který:

- a) Dopadne do zázemí a zůstane tam.
- b) Odrazí se do zázemí z pole před 1. nebo 3. metou.
- c) Zasáhne v zázemí rozhodčího nebo hráče.

Důsledek a – c: Míč je mrtvý a běžci s musí vrátit na své mety a nemohou být autováni. Pálkaři se za chybný odpal započítá jeden dobrý nadhoz (strike). Pokud má pálkař již dva dobré, není mu za chybný odpal započítán další dobrý. Pálkař se tak za třetí chybný aut nestane aut.

Poznámka: Pokud je chybný odpal chycen polaři v zámezí v letu, je pálkař aut. Běžci mohou postupovat po metách, ale v okamžiku, kdy se polař dotkne míče. Míč je ve hře a běžci mohou získávat body a být autováni dotykem.

Tečovaný odpal

Tečovaný odpal je odpal, po němž míč letí zadákovi přímo do ruky. Míč tečovaný pálkařem nevystoupí výše, než do úrovně pálkařovy hlavy a zadák jej skutečně chytí.

Důsledek: Pálkaři se započítává jeden dobrý (strike), míč je ve hře a běžci mohou postupovat po metách a být autováni.

Pálkař se stane běžícím pálkařem

Pálkař se stane běžícím pálkařem v těchto případech:

- a) Když dobře odpálí míč do pole a polař ho nechytí ze vzduchu.
- b) Když pálkař mine třetí dobrý nadhoz, zadák míč nechytí a první meta je volná.
- c) Když družstvo má již dva auty a pálkař mine třetí dobrý.

Důsledek a – c: Míč je ve hře, pálkař se stane běžícím pálkařem a může být autován.

- d) Pokud rozhodčí prohlásí čtyři nadhozy za špatné.

Důsledek d: Míč je ve hře a pálkař dostane 1. metu zdarma.

- e) Když chytač nebo jiný polař překáží pálkaři v odpalu.

Důsledek e: Míč je mrtvý a pálkař dostane 1. metu zdarma. Pokud pálkař dobře odpálí a dosáhne bezpečně 1. mety a ostatní běžci postoupí alespoň o metu, zůstává míč ve hře a platí výsledek rozehry.

- f) Když dobrý odpal zasáhne běžce.

Důsledek f: Míč je mrtvý a pálkař dostane zdarma 1. metu. Běžec je však aut.

Poznámka: Jestliže míč, než zasáhl běžce, byl polaři tečován nebo minul polaře, je míč ve hře a běžec není aut. Pokud běžec stojí na metě a je zasažen dobrým odpalem, také není aut.

- g) Je-li pálkař zasažen nadhozeným míčem, třeba i odraženým od země. Ruce pálkaře jsou považovány za součást těla. Pálkař se musí pokusit se míči vyhnout.

Důsledek g: Míč je mrtvý a pálkař dostane metu 1. zdarma.

Pálkař je aut

- a) Pálkař třikrát promáchně nadhozený míč.
- b) Je-li pálkaři jeho jakýkoliv odpal chycen v letu na hřišti, v zázemí nebo zadákem.
- c) Je-li po dobrém odpalu běžící pálkař autován dotykem dřívě, než doběhl na 1. metu.
- d) Když pálkař dobře odpálí, míč nebyl chycen ze vzduchu a polař na 1. metě drží míč dřívě, než na ni běžící pálkař doběhne.
- e) Zadák upustí míč po třetím dobrém nadhozu a běžící pálkař je správně autován dotykem, než doběhne na 1. metu, nebo polař na 1. metě drží míč, než na ni běžící pálkař doběhne.

Důsledek a –e: Běžící pálkař je aut. Míč je ve hře, běžci mohou postupovat po metách a být autováni.

- f) Pálkař brání v chycení odpáleného míče nebo úmyslně brání přihrávce.

Důsledek f: Míč je mrtvý, běžci se musí vrátit na mety a pálkař je aut.

- g) Pálkař se zjevně pokouší bráněním ve hře na domácí metě zabránit autu.

Důsledek g: Míč je mrtvý, pálkař i běžec jsou aut.

- h) Pálkař se po odpalu vrací na domácí metu, aby se vyhnul autování nebo ho alespoň oddálil.

Důsledek h: Míč je mrtvý a pálkař je aut. Běžci se musí vrátit na mety.

- i) Po dobrém odpalu, který podle názoru rozhodčího může být snadno chycen v letu vnitřním polařem, a když je první a druhá, popřípadě i třetí meta obsazena a za stavu, že má družstvo méně než dva auty, rozhodčí zřetelně vyhlásí vnitřní chycení.

Důsledek i: Pálkař je aut, míč je ve hře a běžci mohou postupovat po metách a být autováni.

Poznámka: Rozhodčí vnitřní chycení vyhlásují ve prospěch postupu běžců po metách. Vnitřní chycení neplatí při chybném odpalu (foul ball).

2.6.5 Běžci na metách

Základní pojmy

BĚŽEC – hráč družstva v útoku (na pálce), který ukončil čas na pálce, doposud neobsadil 1. metu a ještě nebyl autován.

NECHRÁNĚNÝ BĚŽEC – běžec, který může být autován, jestliže je míč ve hře. Může to být mimo metu, ale i na metě, na které je neoprávněně. Běžce lze autovat dotykem.

NUCENÝ POSTUP – postup běžce k následující metě, který nastal proto, že pálkaři byla uznána zdarma 1. meta.

BLOKOVANÝ MÍČ – míč, který se po přihrávce nebo odpalu dotkne osoby nezúčastněné ve hře.

Postup běžců po metách

- a) Běžci se musí postupně dotknout všech met ve správném pořadí, tzn. 1., 2., 3. a domácí mety. V takovém případě získá běžec bod, ale pod podmínkou, že na domácí metě je dříve než má jeho družstvo třetí aut.
- b) Když je míč ve hře, je běžec mimo mety nechráněn a může být autován.
- c) Běžci se mohou po metách vracet a být při tom autováni. Met se musí dotknout postupně v opačném pořadí.
- d) Dva běžci nemohou držet současně jednu metu.
Důsledek d: Běžec, který získal metu jako první, je jejím oprávněným držitelem. Druhý běžec je nechráněný a může být autován dotykem.
- e) Běžci mohou postupovat po metách a mohou být autováni, jakmile při nadhozu míč opustí ruku nadhazovače.
- f) Běžci mohou postupovat po metách a být autováni:
 - Pokud je míč dobře odpálen do hřiště a není blokován.
 - Pokud je míč po odpalu správně chycen v letu nebo se míče dotkne polař.
 - Po špatném nadhozu (ball).
 - Po dobrém nadhozu (strike).

Důsledek e – f: Míč je ve hře.

Postup běžců zdarma po metách

Běžci mohou postupovat po metách v těchto případech:

- a) Jsou-li nuceni postoupit proto, že pálkař dostal 1. metu zdarma za čtyři špatné (four ball).

Důsledek a: Míč je ve hře, běžec je chráněn při postupu o jednu metu, může však postupovat ještě na další metu, ale potom je již nechráněn a může být vyautován.

- b) Jestliže polař překáží běžci v postupu na metu.

Důsledek b: Míč je mrtvý a všichni běžci dostávají zdarma tu metu, na kterou by podle názoru rozhodčího postoupili.

Poznámka: Za překážení se nepovažuje, když polař drží míč v ruce připravený k autování běžce nebo právě chytá odpálený či přihrávaný míč k autování běžce. Právě chytaný míč k autování znamená, že míč je mezi běžcem a chytajícím polařem. Je-li míč chycen mimo tento prostor, rozhodčí ohlásí překážení.

- c) Jestliže míč po nechytatelném nebo nechyceném nadhozu přeletí zadní čáru nebo hranici hřiště.

Důsledek c: Míč je mrtvý a všichni běžci dostanou pouze jednu metu zdarma. Pálkař dostane první metu zdarma jen tehdy, pokud jde o čtvrtý špatný (four ball).

- d) Jestliže jsou nuceni postoupit proto, že pálkař dostal první metu zdarma za udeření míčem při nadhozu, nebo mu zadák překážel v odpalu.

- e) Jestliže nadhazovač nadhodí úmyslně nesprávně mimo cíl.

Důsledek d - e: Míč je mrtvý a běžci mohou postoupit jen o jednu metu a nemohou být autováni.

- f) Jestliže polař zasáhne nebo chytí odpálený či přihrávaný míč čepicí, rukavicí a jinou částí výstroje, která není na svém místě.

Důsledek f: Běžci dostanou zdarma tři mety, jestliže se jedná o odpálený míč. Dvě mety zdarma dostanou běžci, pokud se jedná o přihrávaný míč.

- g) Jestliže je míč ve hře a po přihrávce polaře dopadne mimo hřiště a je blokován.

Důsledek g: Běžci dostanou zdarma následující mety, které jsou za metou, kde se nacházeli v době hodů.

- h) Jestliže vysoký odpal přelétne přes ohraničené hřiště.

Důsledek h: Pálkaři se přiznává oběh domů (home run), nebo dvoumetový odpal, pokud je hranice hřiště blíže, než stanovují pravidla.

Běžec se musí vrátit na metu

Běžec se musí vrátit na svoji metu v těchto případech:

- a) Jestliže chybný odpal (foul ball) není chycen v letu.
- b) Jestliže je pálkař zasažen nadhozem.
- c) Když je pálkař, nebo běžec aut za bránění polařů ve hře, musí se ostatní běžci vrátit na metu, kterou podle rozhodnutí rozhodčího drželi v době, kdy se polařům bránilo ve hře.
- d) Když rozhodčí prohlásí odpal za nesprávný (pálkař stojí mimo území pálkaře, nebo se nohou dotýká domácí mety).

Důsledek a - d: Míč je mrtvý, běžci se musí vrátit na své původní mety a nemohou být autováni.

Běžec je aut

Běžec je aut v těchto případech:

- a) Je-li míč ve hře a běžec je autován dotykem v době, kdy se nedotýká mety.
- b) Pokud běžec vyběhne z metové dráhy, aby nebyl autován dotykem.
- c) Jestliže běžec předběhne na metové dráze předchozího běžce, který ještě nebyl autován.

Důsledek a – c: Míč zůstává ve hře a běžec je aut.

- d) Když vyběhne neoprávněně z mety, než se odpáleného míče v letu poprvé dotkne polař a polař jej autuje dotykem nebo drží na této metě míč dříve, než se na ni běžec vrátí.
- e) Jestliže se při běhu po metách vpřed nebo zpět nedotkne některé mety a polař drží míč na této metě nebo ho autuje dotykem mimo metu.
- f) Když běžící pálkař správně přeběhne 1. metu a pokusí se o postup na druhou metu, aniž se na první metu vrátí a je autován dotykem mimo metu.

Důsledek d – f: Je hra na výzvu. Běžec je autován až na podnět hráče v poli, který vyzve rozhodčího, aby běžce autoval. Tento nárok vyzvat rozhodčího k autování běžce družstvo polařů ztrácí, neuplatní-li jej před dalším nadhazováním míče do hry. Míč zůstává ve hře, při uplatnění výzvy je míč mrtvý a běžec je aut.

- g) Pokud je běžec zasažen odpáleným míčem v době, kdy je mimo metu a míč neprošel k polaři.

h) Když běžec úmyslně odkopne míč, který polař upustil.

i) Brání-li běžec polařům ve hře – odstrčení.

Důsledek g – i: Míč je mrtvý, běžec je aut. Ostatní běžci nemohou po metách postupovat.

j) Jestliže opustí metu dříve, než nadhazovač při nadhozu vypustí míč z ruky. To se pokládá za předčasný výběh.

Důsledek j: Míč je mrtvý, není nadhozeno a běžec je aut.

Poznámka: Pokud je míč přihrán nadhazovači do nadhazovacího kruhu, běžci mohou jen doběhnout na následující metu nebo se vrátit.

Běžec není aut

Běžec není aut v těchto případech:

a) Je-li autován dotykem a polař neudržel míč bezpečně v ruce.

b) Běží-li mimo metovou dráhu, na níž není polař s míčem v ruce.

c) Je-li zasažen odpáleným míčem, kterého se před tím dotkl polař a běžec neměl možnost se míči vyhnout.

d) Přeběhne-li 1. metu a přímo se nevrátí.

e) Běžec, který vyběhl z mety a nemůže být zastaven tím, že polaři přihrají míč nadhazovači do jeho kruhu.

f) Vyběhne-li z mety teprve, když se odpal chycený v letu poprvé dotkl polaře.

g) Sklouzne-li na metu a při tom ji posune z místa. Platí, že meta jde s běžcem.

h) Je-li zasažen odpalem a dotýká se při tom své mety.

2.6.6 Rozhodčí

Obecná pravidla pro rozhodčí

a) Rozhodčí je oprávněn rozhodovat o porušení pravidel po celou dobu utkání. Platí to i v době, kdy je hra přerušena.

b) Za průběh hry je zodpovědný hlavní rozhodčí. Stojí za zadákem a rozhoduje o tom, jestli je nadhoz dobrý (strike) nebo špatný (ball) a o dalším porušení pravidel.

c) Metoví rozhodčí (jeden nebo dva) rozhodují o běhu po metách, proto stojí na hřišti tak, aby mohli být objektivní.

- d) Hlavní i metový rozhodčí mají stejná práva ohledně rozhodování. Jeden nemůže měnit rozhodnutí druhého. Rozhodnutí obou rozhodčích jsou konečná a není možné protestovat proti jejich rozhodnutí, která závisejí na přesnosti a posouzení herní situace.
- e) Protestovat může kapitán nebo vedoucí družstva pouze proti použití pravidla pro danou herní situaci.
- f) Při hře na výzvu (změna pořadí na pálce, vynechání mety, neoprávněný výběh z mety, pokus běžet na 2. metu po přeběhnutí mety 1.) rozhodčí rozhoduje, až když je k tomu vyzván.
- g) V nezávodním a školním softballe rozhoduje rozhodčí – učitel sám. Rozhoduje ve všech případech a může se postavit kamkoliv ve hřišti.

Signály rozhodčího

- a) Dobrý nadhoz (strike) hlásí rozhodčí zvednutím pravé ruky a prsty ukáže počet dobrých. Současně zvolá „dobrý“.
- b) Při nadhozu špatném paži nezvedá, zvolá pouze – „špatný“.
- c) Chybný odpal (foul ball) hlásí rozhodčí zvoláním – „chybný“ a současně ukáže oběma pažemi ven z pole tím směrem, kam letí míč.
- d) Dobrý odpal ukazuje hmitáním napnutých paží, které směřují do středu pole.
- e) Vyautování hráče signalizuje rozhodčí zvednutím pravé paže s rukou sevřenou v pěst.
- f) Obsazení mety běžcem (safe) rozhodčí signalizuje vzpažením jedné paže a zvoláním – „vnitřní chycení“ – pokud je míč dobře chycen, zvolá – „pálkař aut“.

Zápis o utkání

Vlček a Šalanský (1994, s. 32), kteří uvádí: „Pro zachování regulérního průběhu hry je nutné vést zápis o utkání. Obsah zápisu závodně provozovaného softballu určují oficiální pravidla. V softballe nezávodním a rekreačním si vystačíme jen s redukováným zápisem, který obsahuje pořadí hráčů na pálce, hru v jednotlivých směnách s uvedením získaných bodů a autů.“

2.7 Stativový softball (Tee softball)

„V prvních fázích nácviku softballu dělá dětem značné potíže míč správně nadhodit a pálkařům nadhozený míč odpálit. Taková hra je zdlouhavá a méně zajímavá. Odpalování míče ze stativu umožňuje již 6 – 7 letým dětem hrát hru velmi podobnou závodnímu softballu.“ podle myšlenek Vlčka a Šalanského (1994, s. 33)

Stativ je tvořen pevným podstavcem, na němž je připevněná gumová hadice. Je důležité, aby byl konec této hadice pružný a tím pádem i bezpečný. Výšku stativu, to znamená výšku míče nad zemí, upravujeme tak, aby byl přibližně ve výšce pasu dětí.



Obrázek č. 9 Jednoduchý stativ **Obrázek č. 10** Trojitý stativ

Hřiště pro stativový softball je téměř k nerozeznání od hřiště regulérního softballu. Jediným rozdílem jsou upravené některé rozměry. Vzdálenost mezi metami je 12 metrů a nadhazovací pozice je ve vzdálenosti 8 metrů. Z vrcholu domácí mety je opsána kruhová výseč o poloměru 1,3 metru. Ta vyznačuje území chybných odpalů. Každý odpálený míč, který nepřeletěl tuto linii je považován za špatný chybný odpal (za chybný míč je považován i míč, který je odpálený mimo hřiště). Odpalovací stativ umístíme před domácí metu tak, aby nepřekážel bezpečnému proběhnutí běžců na domácí metu. Mety mají stejné rozměry jako mety v závodním softballu, nebo mohou být upraveny podle daných podmínek. Děti hrají s upravenou pálkou, ta bývá kratší a plochá, míč je zpočátku měkký (gumový), později i softballový. Často se používají i míče baseballové, protože jsou menší a dětem se při házení lépe drží.

Základní pravidla stativového softballu

Při stativovém softballu proti sobě hrají dvě družstva o stejném počtu dětí. Družstvo na pálce (v útoku) a v poli (v obraně). Hráči, kteří jsou na pálce mohou odpalovat jen v předem stanoveném pořadí a pouze tehdy, pokud družstvo ještě nemá tři auty. Jinak mohou nastoupit v jedné směně všichni hráči. Pokud na pálku nastupuje poslední hráč v útoku (na pálce), oznámí to vedoucí družstva rozhodčímu a hráčům v poli. Poslední pálkař se musí pokusit po dobrém odpalu doběhnout až na domácí metu. Každé družstvo je oprávněno použít v každé směně stejný počet pálkařů, pokud družstvo v obraně nedosáhne dříve třech autů. Jedno družstvo má například dvanáct hráčů a druhé jen deset. Družstvu s deseti hráči je dovoleno, aby jeho první dva pálkaři nastoupili na pálku v jedné směně podruhé, nemá-li družstvo tři auty dříve, než prošlo celým pořadím na pálce. Družstvo v obraně (v poli) může být sestaveno až z deseti hráčů, přičemž se mohou kdykoliv střídát.

„Hra začíná položením míče na odpalovací stativ a zvoláním rozhodčího slovem HRA.“ jak uvádí Vlček a Šalanský (1994, s. 35) Pálkař odpálí míč podle pravidel softballu o správných a chybných odpalech a to i po promáchnutí. Špatné odpaly míče mimo hřiště a míč, který nepřeletí výše nad metou, dále pak promáchnutí a zasažení stativu pálkou se počítají jako dobré nadhozy. Při třech dobrých je pálkař aut. Běžci mohou postupovat po metách pouze při správných odpalech. Není možné „krást“ mety při promáchnutí. Při odpalech ve vzduchu mohou běžci postupovat, až když se polaří dotknou letícího míče. Vlček a Šalanský (1994, s. 35), kteří tvrdí: „Když je míč přehozen mimo hřiště, postoupí běžec na metu, na kterou směřuje, a ještě o jednu metu navíc. Míč je mrtvý, když se vrátí k nadhazovači nebo zadákovi na jejich pozici. Regulérní utkání se hraje na pět směn nebo podle dohody vedoucích družstev.“

2.8 Proč zařazovat softball do školní TV?

- Softball může hrát 20 – 30 žáků najednou, přičemž dívky i chlapci mohou být společně v jednom družstvu. Rozdíly v technické úrovni žáků nesnižují zajímavost hry.

- Vybavení pro závodní softball je vcelku náročné. Nám však pro školní podmínky postačí dřevěná pálka, gumový míček a čtyři mety vyrobené z kusu starého koberce nebo molitanu. Jako hřiště poslouží jakýkoliv bezpečný prostor, jehož rozměry potom určujeme podle vyspělosti a počtu hráčů.
- Softball ve sportovním provedení vyžaduje znalost poměrně složitých pravidel. Existuje však množství průpravných her založených na principech softballu, které můžeme do školní TV bez problémů zařadit. Tyto hry jsou průpravou k postupnému pochopení pravidel jako velké sportovní hry.
- Pohybové činnosti, které se v softballu využívají jsou vhodné pro rozvoj pohybových schopností u dětí. Jedná se především o odpalování míče spojené s rychlým během, startování a zastavování. Nedílnou součástí hry je také házení a chytání. „Softball je jedním z nejvýhodnějších prostředků pro rozvoj rychlostní schopnosti, a to v podmínkách silné emoční atmosféry, což vyhovuje mentalitě dětí.“ jak uvádí Vlček (1987, s. 49)
- Softball je hra se silným výchovně vzdělávacím účinkem. Schopnost hráčů rychle a přesně analyzovat danou situaci a co nejlépe ji vyřešit se významně podílí na celkovém výsledku hry. Softball je hra ryze kolektivní, ale i jedinec zde má velmi důležitou roli. I malá nepozornost nebo nedbalost jednoho hráče totiž může poškodit výkon celého družstva.

2.9 Softball v tělocvičně

Softball původně vznikl „přenesením“ baseballu do tělocvičny a po mnoha úpravách se opět vrátil zpět na venkovní hřiště. Od 20. let dvacátého století se z něho stala zcela samostatná sportovní hra.

Když se řekne softball v tělocvičně, nejedná se zcela o to samé jako na venkovním hřišti. Obavy z menšího prostoru a z úrazů nejsou na místě. Softball v tělocvičně se hraje s odlišným vybavením. Základem je rozdílnost míčů. Pro učitele TV je dobré vědět, že neexistují pouze softballové a baseballové míče, ale i další, které se využívají hlavně kvůli bezpečnosti.

Druhy míčů

Incredibally

Měkké míče určené do tělocvičen, neničí se tolik jako normální míče a váha a velikost jsou stejné.

Tenisové míče

Vhodné hlavně pro hru v tělocvičně, mohou se různě nabarvit a používat pro různá průpravná cvičení, pro úpravu váhy můžeme míče pomocí injekční stříkačky naplnit vodou.

Wiflebally

Pod tímto názvem existuje více druhů míčů, jsou však vždy umělohmotné a děrované, jsou vhodné jak pro trénink v tělocvičně, tak i venku.

Molitanové míče na softtenis

Tyto míče slouží k nadhazování z kratší vzdálenosti, musíme však dát pozor na stálé používání v tělocvičně, protože žáci si nenavyknou na odpor pravého míče, molitanové míče by měly být vždy jen doplňkem.

Softball v tělocvičně ocení učitelé zejména v zimním období. Do školní TV zařazujeme průpravná a herní cvičení a průpravné hry. V zimním období, kdy TV probíhá nejčastěji v tělocvičně se také doporučuje nácvik základních softballových dovedností.

Průpravná cvičení

Tato cvičení umožňují opakované vykonávání pohybového úkolu za účelem zdokonalování jeho provedení.

Herní cvičení

Jsou to cvičení, která umožňují opakované vykonávání daného řešení herní situace. Tato cvičení můžeme provádět soutěživou formou.

Průpravné hry

Průpravné hry mají souvislý herní děj, to znamená, že hráči si pohybové úkoly stanovují průběžně sami na základě neustále se měnící herní situace. Konečným cílem není provedení nějakého pohybového úkolu, ale vítězství nad soupeřem.

2.9.1 Nácvik házení

Na úvod by bylo dobré si zopakovat správné držení míče. Míč můžeme uchopit jen několika prsty nebo celou rukou. Lepší je však držet míč pouze v prstech a dbát na to, aby bylo uchopení pevné, ale ne strnulé. Držení míče za švy umožní hráči lépe míč uchopit a docílit tím i větší rotace.

Výkrok

Je důležité děti upozornit, že musí mít nakročenou opačnou nohu proti ruce, kterou hází. Špička nakročené nohy směřuje přímo k cíli.

Rotace boků a ramen

Při výkroku rotují boky, horní část těla a ramena ve směru hodu. Celá rotace by měla být okolo 90 stupňů tak, že rameno ruky, kterou házíme, by mělo směřovat k cíli. Když je rameno v této pozici, rotují postupně boky, ramena a ruka.

Činnost paže

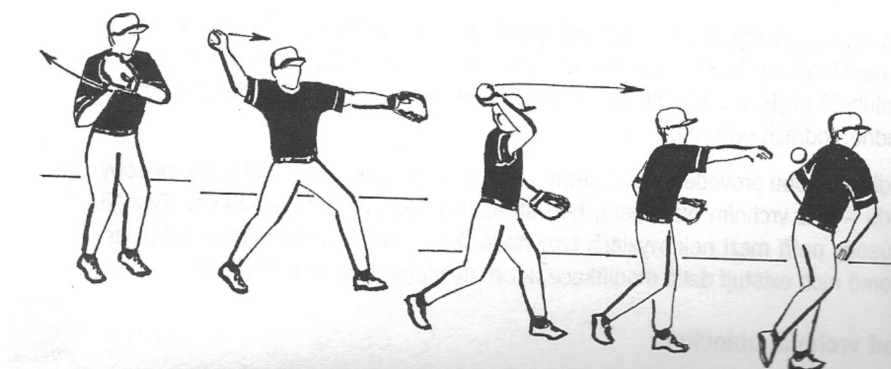
Během výkroku a rotace se házečí paže pohybuje směrem dozadu za tělo. Loket paže, kterou házíme by měl být stejně vysoko jako rameno nebo i výš.

Činnost zápěstí

Zatímco paže jde dopředu, aby vypustila míč, zápěstí by mělo být pod míčem. Přesná pozice zápěstí zajistí, že ruka bude v momentě vypuštění míče za míčem, čímž vzroste síla a přesnost hodu.

Dokončení hodu

Když už je míč vypuštěn, tělo by mělo pokračovat ve směru rotace. Zadní noha udělá přirozený krok dopředu.



Obrázek č. 11 Správné provedení hodu

Obecné problémy při házení

- Hod je příliš vysoký – žák by měl mít větší rozkročení.
- Hod je příliš vysoký – žák by měl nakročit méně.
- Hod je bez síly – pravděpodobně neadekvátní rotace, žák by měl zkusit zvýšit rotaci boků a ramen a zkoušet pohyb bez míče.
- Míč rotuje do stran – špatné držení ruky a práce zápěstí, žák by měl zlepšit práci zápěstí.
- Trhavý a nesouvislý pohyb – neadekvátní dokončení hodu, žák by měl zkusit dát více síly do následné rotace těla po hodu.

Co je dobré žákům zdůraznit

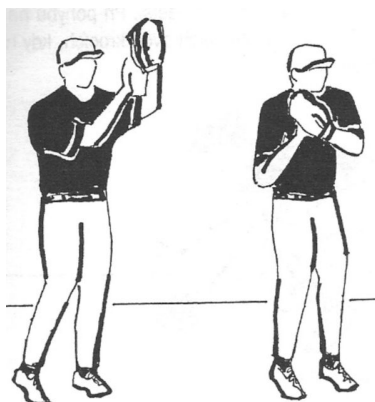
- Nikdy neházejte míč, dokud nezaměříte na něco konkrétního (např. na rukavici spolužáka). Házejte vždy na vytýčený cíl, jinak by mohlo dojít k případnému zranění.
- Míč vždy pozorně sledujte.
- Snažte se házet míč rovně, ne obloukem.

2.9.2 Nácvik chytání příhozu

„Házení a chytání je v osnovách školní tělesné a sportovní výchovy součástí herní průpravy míčových her. Házení a chytání je i důležitou součástí softballu. Přesné hození míče a jeho bezpečné chycení výrazně ovlivňuje úroveň celé hry.“ podle slov Vlčka (1987, s. 52)

Postavení při chycení příhozu

- Hráč má ramena a boky kolmo ke směru příhozu.
- Stojí ve stoji rozkročném.
- Váha jeho těla je rozložena rovnoměrně na obě chodidla – levá noha může být mírně vpředu. Tento postoj umožňuje dobře udržovat rovnováhu a tím i korigovat postoj při špatném nebo nepřesném příhozu.
- Hlava je vzpřímená a oči sledují činnost spoluhráče.



Obrázek č. 12 Základní chycení příhozu

Süss (2003, s. 63), který uvádí: „O chycení míče by se měl hráč vždy pokusit pomocí obou rukou, v každém případě však do rukavice. Druhá ruka slouží k zajištění míče proti vypadnutí. V základním postoji před chycením míče předpaží hráč obě mírně pokrčené paže a pravou ruku položí za koš rukavice.“ Po nárazu míče do rukavice hráč ztlumí tento náraz pohybem obou paží směrem k tělu. Během tohoto pohybu přehmátne pravou rukou k míči a uchopí jej. Pohyb obou paží by měl končit u pravého ramene, odkud může začít nápřah k dalšímu hodu.

Co je dobré žákům zdůraznit

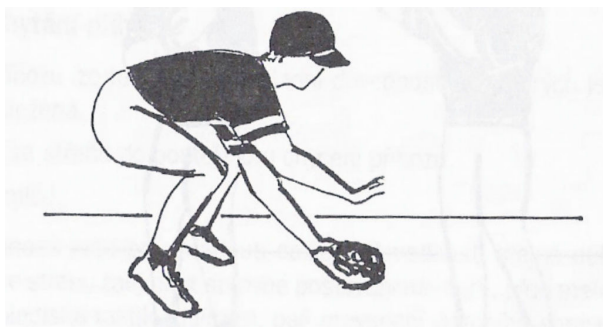
- Vždy se plně soustředíte na házený míč.
- Rukavici mějte co nejvíce otevřenou.
- Míč se snažte chytat do košíku rukavice, ne do dlaně – to může být bolestivé.
- Používejte i druhou ruku – ta zajišťuje, aby míč z rukavice nevypadl.

2.9.3 Nácvik zpracování odpalu

Střehové postavení zaujímají hráči při každém nadhozu. Důvodem tohoto postavení je, aby byli hráči plně soustředěni a připraveni zpracovat jakýkoliv míč. Ten může být zpracován buď ze země nebo ze vzduchu (luft).

Postavení při zpracování odpalu

- Chodidla jsou rozkročena v šíři ramen.
- Nohy jsou v podřepu.
- Hlava je vztyčená a oči jsou zaměřeny na pálkaře.
- Vrchní část těla je uvolněná.
- Váha je vpředu, rozložená podél celých chodidel.
- Lokty jsou volně vytočené ven proti kolenům.



Obrázek č. 13 Zpracování odpalu ve vnitřním poli



Obrázek č. 14 Střeh vnějšího polaře

2.9.4 Nácvik odpalování

Celý úspěch všech pálkovacích her je závislý na dobrém odpalu nadhozeného míče. Nemusí to být vždy odpal daleký, ale musí umožňovat postup po metách. Proto je důležité, aby byl takticky umístěn do té části hřiště, kde je nejméně polařů.

Rozlišujeme dva druhy odpalů. Dlouhý – daleký odpal a krátký – ulitý, kterému také říkáme ulejkva. Oba dva druhy odpalů hraje pálkař prudkým a dlouhým švihem pálky. Při ulejkve je švih pálky v posledním okamžiku zadržen. Pro oba druhy odpálení míče je shodné výchozí postavení pálkaře. Pravák stojí vždy vlevo od domácí mety ve vzdálenosti asi půl metru. Postaví se v mírném stoji rozkročném čelem k domácí metě, tedy levým bokem k nadhazovači. Odměří si pálkou vhodnou vzdálenost od domácí mety tak, aby míč letící nad domácí metou zasáhl poslední třetinu pálky. Začátečníci často tuto zásadu porušují a stavějí se příliš blízko k metě a čelem k nadhazovači.

Pálkař pravák drží levou rukou nadhmatem konec pálky, pravá ruka je o několik centimetrů výše a drží pátku podhmatem. Při nápřahu pátku v mírně napnutých pažích vysune do strany od pravého boku rovnoběžně se zemí, to proto, že i následný švih pálky proti nadhozenému míči vedeme pokud možno také rovnoběžně se zemí.

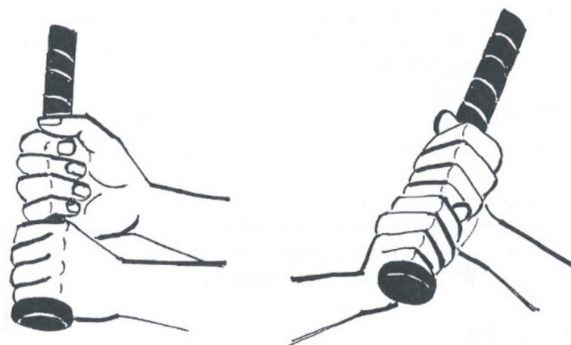
Žákům se doporučuje, aby na z počátku nácviku odpalování nekládali do švihu pálky příliš velké úsilí, ale snažili se nadhozený míč vždy zasáhnout. Proto při nácviku odpalování hodnotíme žáky za počet úspěšně odpálených míčů z daného počtu dobrých nadhozů, nikoliv za jeden dlouhý odpal z mnoha neúspěšných pokusů. Opakovaně je třeba žákům při nácviku odpalování zdůrazňovat, aby se nepokoušeli zasahovat míče špatně nadhozené, které neproletí prostorem dobrého nadhozu.

Softballové pálky mají různou délku a váhu. Žáci by měli použít pátku, kterou mohou švihnout lehce a rychle. Nejčastějším problémem u malých dětí je, že používají příliš těžkou pátku.

Uchopení pálky

Známe tři základní uchopení pálky:

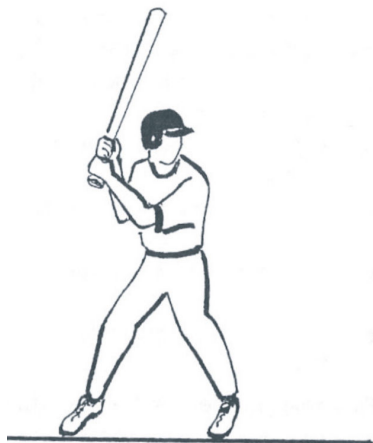
- **Dlouhé** (držíme pátku na konci oběma rukama u sebe) – toto uchopení dává hráči možnost méně kontrolovaného, ale silnějšího švihu.
- **Zkrácené** (ruce jsou u sebe, ale 10 -12 cm od konce pálky) – toto uchopení umožňuje kontrolovaný, ale méně silový švih.
- **Široké** (spodní ruka je na konci pálky a druhá je 12 – 15 cm od spodní ruky) – toto uchopení se doporučuje hráčům, kteří mají problém trefit se do míče.



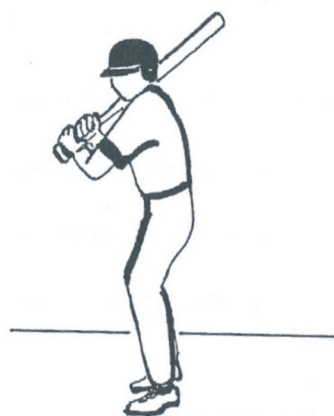
Obrázek č. 15 Správné držení pálky

Postavení při odpalu

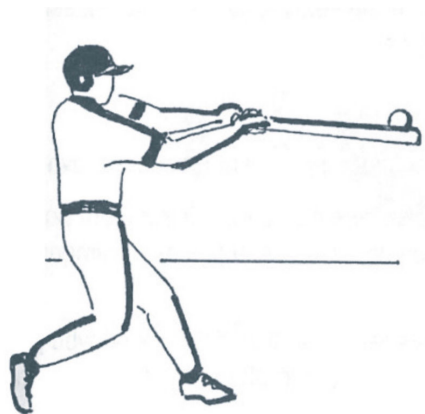
- Žák se musí cítit pohodlně.
- Pálkař musí na míč dobře vidět.
- Váha je rovnoměrně rozložena na obě dvě nohy (NOHY – jsou rozkročeny trochu víc, než je šíře ramen, váha je na špičkách; KOLENA – jsou pohodlně pokrčená; TĚLO – od pasu je mírně předkloněno; RUCE – pálku držíme raději v prstech než v dlaních).



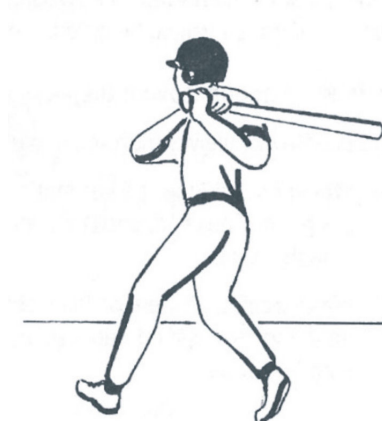
Obrázek č. 16 Základní postoj pálkaře



Obrázek č. 17 Přípravný postoj pálkaře

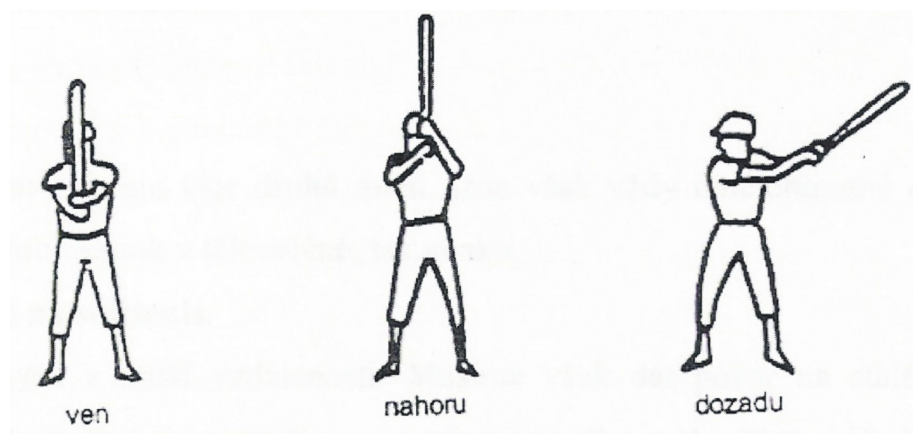


Obrázek č. 18 Kontakt pálky s míčem



Obrázek č. 19 Dokončení švihů

Existuje jednoduchý způsob, jak naučit začátečníky zaujmout přípravnou pozici. Zkuste tento sled: „VEN“, „NAHORU“, „DOZADU“!



Obrázek č. 20 Jak zaujmout základní pozici

2.9.5 Nácvik nadhazování

Důležitým prvkem softballu je nadhazování míče podle stanovených pravidel. Míček může být pálkaři nadhozen pouze spodním hodem jednoruč se současným vykročením vpřed jednou nohou.

Vlček (1987, s. 53), který říká: „Nadhhoz začíná nadhazovač z mírného stoje rozkročného čelem k domácí metě (k pálkaři). Pravá ruka s míčem provádí nápřah vzad a současně levá noha vykračuje vpřed. V okamžiku dokroku začíná švih pravé paže podle boku pasu.“ Poslední impuls uděluje míči zápěstí před tělem, přibližně ve výši pasu, kdy dochází k vypuštění míče z dlaně.

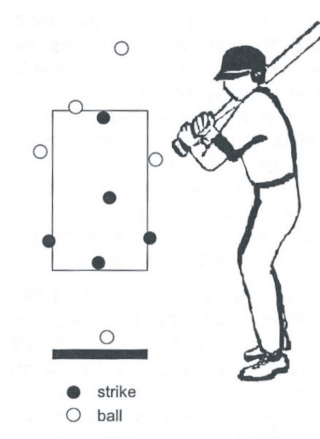
„Nadhozený míč musí proletět prostorem nad domácí metou ve výši kolen a nejvýše ve výši ramen stojícího pálkaře v odpalovacím postavení.“ podle myšlenek Vlčka (1978, s. 54) Tento cíl nadhozu se nazývá prostorem dobrého nadhozu, nebo-li strike zóna.. Nadhazovač může míč nadhodit prudce přímo do prostoru strike zóny, nebo mírným či větším obloukem. Rozeznáváme tak nadhoz rychlý, pomalý nebo tzv. rotovaný.

Hra nadhazovače výrazným způsobem ovlivňuje výsledek celého utkání. I když v družstvu při hře nadhazuje jen jeden hráč, nadhoz nacvičujeme se všemi žáky a také ve hře je v roli nadhazovačů pravidelně prostřídáváme.

Pro žáky je důležité naučit se nadhazovat hned od začátku podle pravidel. Naučené špatné návyky se později těžko odstraňují.



Obrázek č. 21 Základní postavení nadhazovače



Obrázek č. 22 Strike zóna

Základní pravidla pro nadhazovače

- Nadhazovač má max. 10 vteřin na započítí nadhozu od doby, kdy jsou rozhodčí, zadák a pálkař připraveni.
- Nabhazovač musí před nadhozem stát oběma nohama na metě.
- Při stoji na metě má ruce od těla a míč drží pouze v jedné ruce.
- Míč musí vypustit z klidové polohy, tzn., že jakýkoliv následující pohyb musí být průběžný a jeho výsledkem musí být vypuštění míče.
- Nabhazovač může udělat jen jede krok a ten musí směřovat směrem k zadákovi.
- Správný nadhoz se musí provádět spodním obloukem.
- Jedna noha musí zůstat v kontaktu se zemí, dokud nedojde k vypuštění míče.

2.9.6 Nácvik běhu po metách

Běh po metách je atletickou průpravou. Děti učíme, aby běžaly přes špičky, ne přes paty. Je důležité, aby pozorně sledovaly míč, který nabhazovač drží v ruce. Vyběhnout je totiž možné až v okamžiku, kdy nabhazovač míč vypustí z ruky. Aby mohl hráč správně vyběhnout z mety, musí zaujmout jedno ze dvou možných postavení:

- **Sprinterská poloha před metou** – Běžec zaujme polohu polovysokého startu, který se používá v lehké atletice. Zadní nohou se dotýká mety. Váha těla je na přední noze, hlava je otočená směrem k nabhazovači a oči sledují jeho činnost.
- **Sprinterská poloha za metou** - Běžec zaujme polohu polovysokého startu, ale tak, že stojí patou přední nohy na vnitřním okraji mety a pravá noha je za metou.



Obrázek č. 23 Startovní postavení za metou



Obrázek č. 24 Startovní postavení před metou

3 CÍLE PRÁCE

Hlavním cílem této diplomové práce je vytvořit zásobník cvičení a her pro výuku softballu na 1. stupni ZŠ.

Abychom tohoto cíle dosáhly, je nutné, zvolit si ještě několik dalších cílů, které budou tomu hlavnímu předcházet. Tyto cíle, týkající se poznatků z odborné literatury, dětských softballových oddílů a anketního šetření nám poskytnou informace, pomocí nichž pak vytvoříme zásobník softballových cvičení a her.

- C1: Shrnout teoretické poznatky z odborné literatury.
- C2: Zmapovat situaci ve vybraných dětských softballových oddílech.
- C3: Realizovat anketní šetření týkající se výuky softballu na 1. stupni ZŠ.
- C4: Na základě získaných informací vytvořit zásobník cvičení a her pro výuku softballu na 1. stupni ZŠ.

4 VÝSLEDKY A DISKUZE

4.1 Shrnutí teoretických poznatků z odborné literatury

Odbornou literaturu jsme pečlivě prostudovaly a získané informace shrnuly v syntéze poznatků. Tuto syntézu poznatků jsme rozdělily do několika částí:

1. Věkové zvláštnosti dětí (6 -11 let)

- Tělesný vývoj
- Pohybová výkonnost
- Motorická učenlivost
- Psychický vývoj

2. Pohybové hry

- Biologická a pedagogická hodnota her
- Herní metodika
- Organizace pohybových her
- Úloha učitele

3. Charakteristika softballu

4. Historie softballu

5. Novodobá historie softballu

6. Základní pravidla softballu

7. Stativový softball

8. Proč zařadit softball do školní TV?

9. Softball v tělocvičně

- Nácvik házení
- Nácvik chytání příhozu
- Nácvik zpracování odpalu
- Nácvik odpalování
- Nácvik nadahzování
- Nácvik běhu po metách

4.2 Situace v dětských softballových oddílech

Během tvoření diplomové práce jsem spolupracovala se sportovními kluby SK Joudrs Praha, SK Kotlářka Praha a Patriots Liberec, které se věnují výuce softballu pro malé děti. Po domluvě jsem navštívila několik tréninků, při nichž jsem sama asistovala a zúčastnila se i softballového zápasu. Tento zápas proběhl na softballovém hřišti na Krči mezi mladšími žáky domácího klubu Krč Altron a hosty z Kotlářky.

Praha je město, ve kterém se softballu a baseballu velmi dobře daří. Najdete zde mnoho klubů a kvalitních hřišť, na kterých se hraje i mezinárodní soutěže. Některé z těchto klubů spolupracují dokonce i se základními školami. Jedním z nich je také softballový klub SK Joudrs Praha, který již delší dobu spolupracuje se ZŠ Doláková. Žáci navštěvující tuto školu mohou při hodinách tělesné výchovy plně využívat nedalekého softballového hřiště a vedení školy organizuje softballové turnaje mezi školami, které se zde konají již pravidelně.

Liberec je menší město a prozatím zde existuje pouze jeden softballový a baseballový klub pyšnicí se jménem Patriots Liberec. Tento úspěšný oddíl se v září roku 2006 začal věnovat i malým dětem. Softball pro děti je sice teprve v kolébce, ale pevně věřím, že do budoucna má velké šance.

4.3 Anketní šetření na 1. stupni ZŠ

4.3.1 Hypotézy

- H1: Školy budou materiály špatně vybaveny.
- H2: Učitelé z různých důvodů (objektivních i subjektivních) zařazují výuku softballu do hodin TV minimálně.
- H3: Pravidla hry softball u dětí nebudou příliš známá.
- H4: Obliba u dětí, které softball již někdy hrály bude značná.

4.3.2 Organizace a metodika

ANKETA

Z technik sociologického výzkumu jsme vybraly anketu. Ta je zaměřena vysloveně na rámcové seznámení se stavem zkoumaného jevu. Obsahuje zpravidla kolem deseti otázek. Tyto otázky jsme volily uzavřené (strukturované), které respondentovi nabízejí volbu mezi dvěma či více možnostmi odpovědi. Způsob distribuce anket byl rozdáváním. Jde o přímé rozdávání anket vymezeným skupinám dotazovaných s tím, že se po vyplnění ihned sesbírají. Tento způsob umožňuje přímou komunikaci mezi tazatelem a tazajícími v případě, že se vyskytnou nějaké nejasnosti či otázky.

Do ankety pro žáky jsme zařadily 9 a pro učitele 10 strukturovaných otázek. Při sestavování jsme se snažily, aby byly otázky formulovány jasně a konkrétně, a aby slovník, termíny a stupeň obecnosti pojmů byly přiměřené respondentům.

PŘEDVÝZKUM

Nezbytnou součástí přípravy ankety je předvýzkum. Ten byl proveden u třech tříd 5. ročníku během mé souvislé praxe. Na základě této skutečnosti byla vypracována anketa, jejíž správnost, jasnost a časová náročnost byla ověřena na žácích prvního stupně ZŠ. Anketa pro učitele byla vypracována na základě zkušeností s anketou pro žáky, a proto nebyl prováděn žádný předvýzkum. Po první zkušenosti s předvýzkumem jsem usoudila, že bude lepší, když se budu osobně účastnit každého rozdávání ankety. Budu tak mít možnost žáky uvést do daného problému, vysvětlit všechny otázky a zodpovědět případné dotazy hned na začátku. Někteří žáci měli problém slovo softball přečíst a představit si pod ním druh sportu, na který se ptám. Slovo jsem proto hned ze začátku objasnila a přiblížila jim, o který sport se jedná. Dotaz, jež se často objevoval se týkal baseballu, zda-li je to podobná hra a pokud hráli pouze baseball, jestli mohou na otázky odpovídat.

VLASTNÍ VÝZKUM

Vlastní výzkum se uskutečnil v roce 2007 v měsíci lednu a únoru. Po dohodě s vedením škol šetření proběhlo převážně v pátých, ale i v několika čtvrtých třídách během různých vyučovacích hodin.

CHARAKTERISTIKA SLEDOVANÉHO SOUBORU

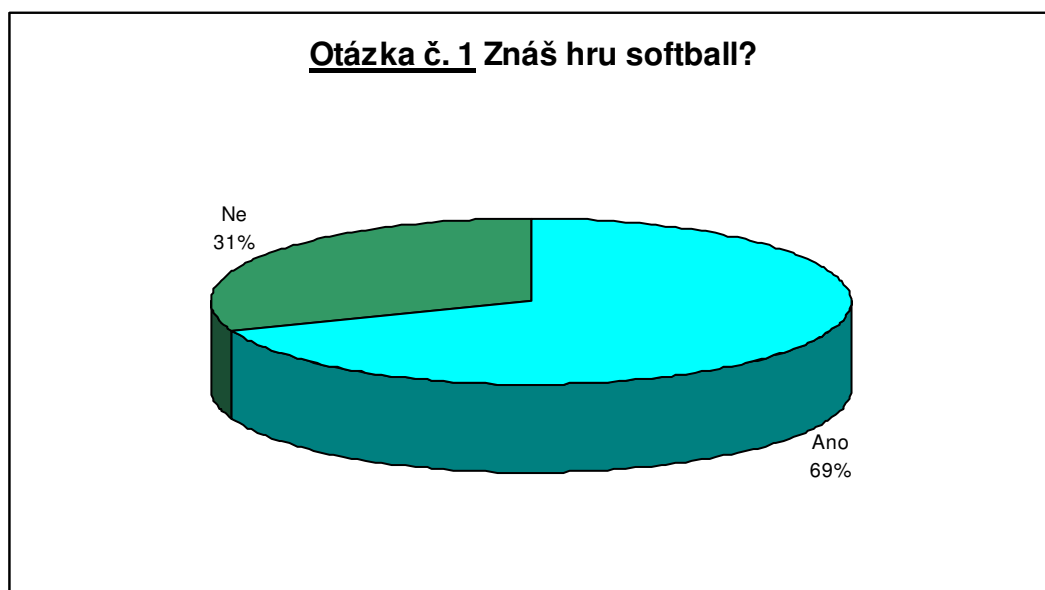
Ankety pro žáky se zúčastnilo 146 dětí z osmi základních škol v Liberci a v Praze. Dotazovanou skupinu tvořili žáci ve věku 6 -11 let.

Anketu pro učitele zodpovědělo 33 učitelů ze základních škol taktéž v Liberci a v Praze. Mezi dotazovanými byli učitelé nejen prvního stupně, ale i učitelé stupně druhého, kteří na prvním stupni vyučují.

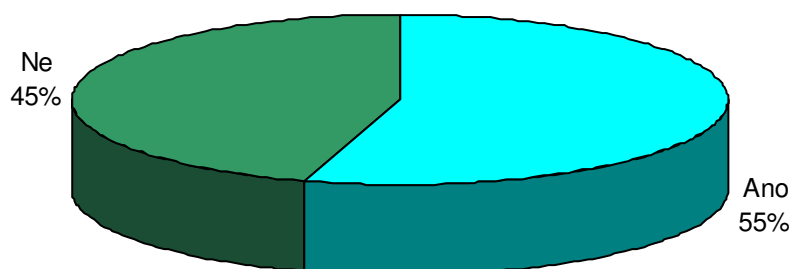
4.3.3 Výsledky ankety

V této části předkládáme zpracované výsledky ankety. Odpovědi na jednotlivé otázky jsme se rozhodly vyhodnotit pomocí výsečových grafů.

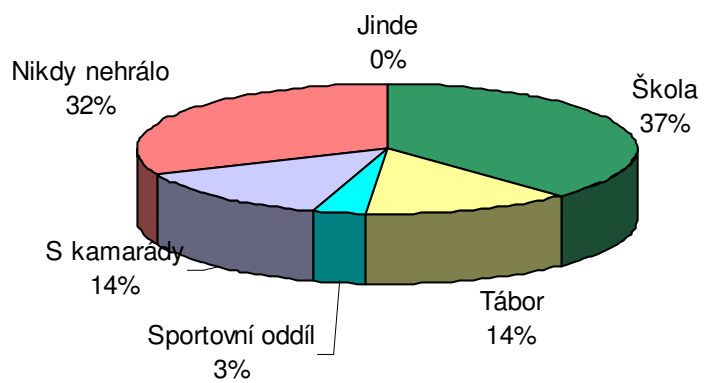
GRAFY – Anketa pro žáky



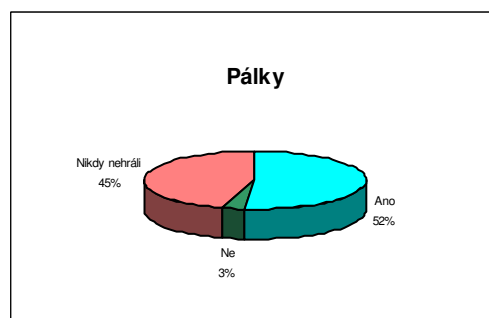
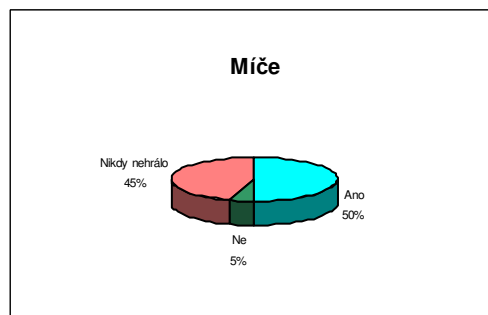
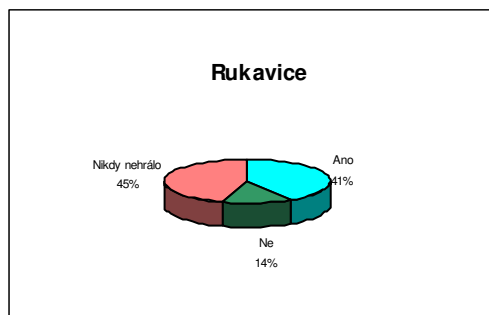
Otázka č. 2 Hrál(a) jsi někdy tuto hru?



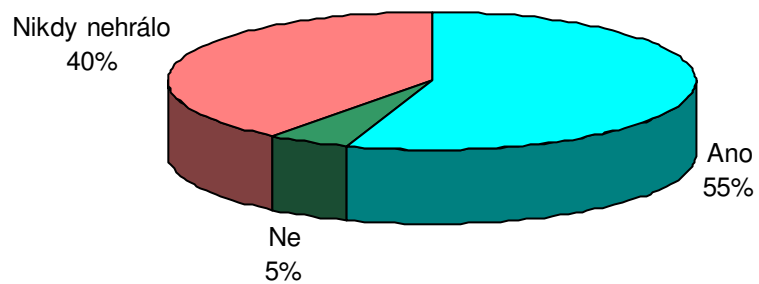
Otázka č. 3 Kde jsi tuto hru hrál(a)?



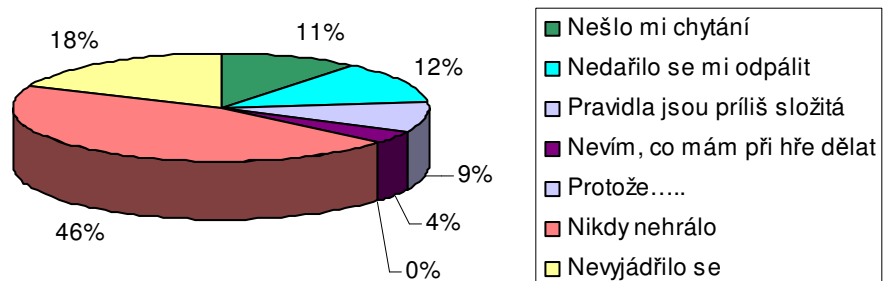
Otázka č. 4 Měli jste dobré vybavení?



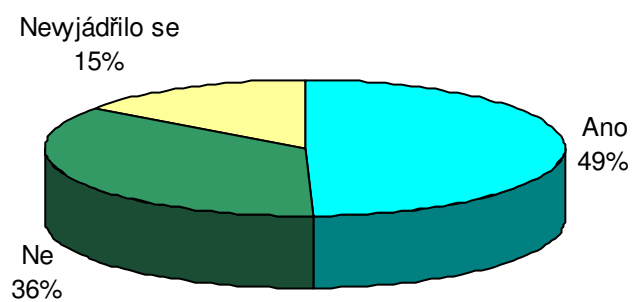
Otázka č. 5 Bavil(a) tě tato hra?



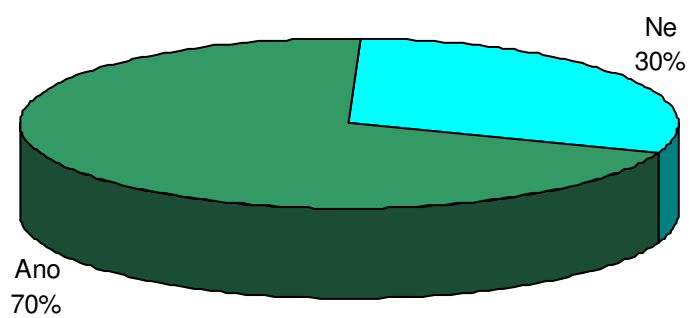
Otázka č. 6 Pokud tě tato hra nebavila - proč?



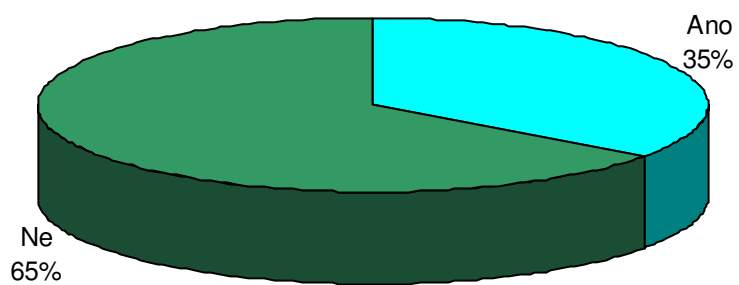
Otázka č. 7 Vysvětlil ti někdo pravidla?



Otázka č. 8 Chtěl(a) bys softball hrát v hodinách TV?

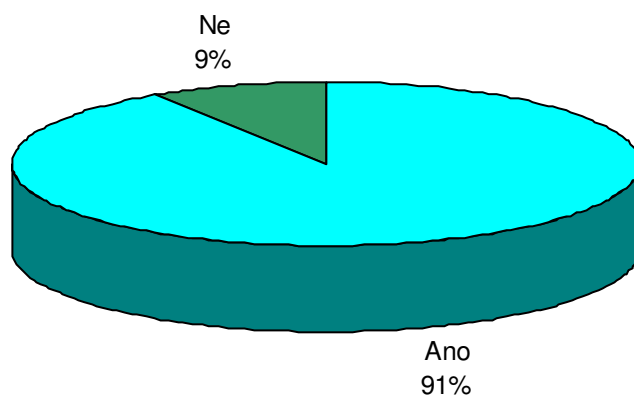


Otázka č. 9 Chodil(a) bys do kroužku softballu?

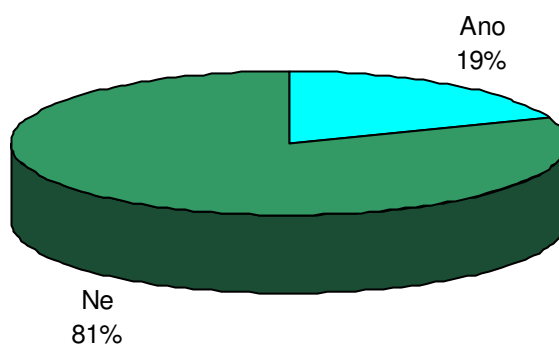


GRAFY – Anketa pro učitele

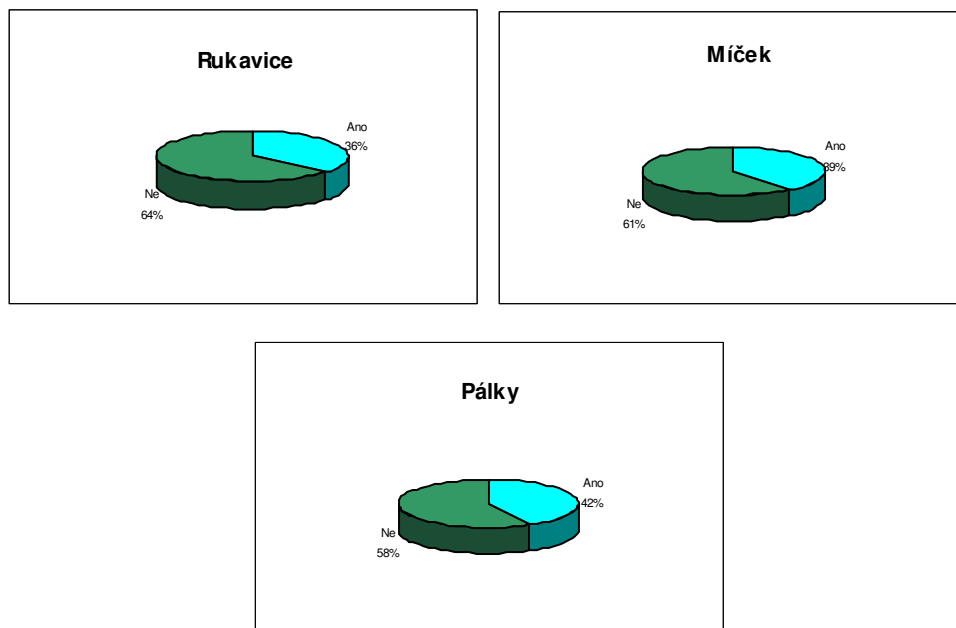
Otázka č.1 Znáte hru softball?



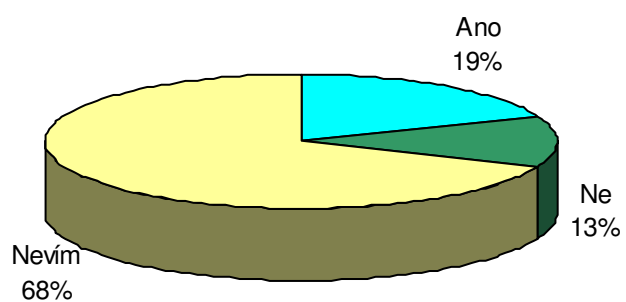
Otázka č. 2 Hrajete softball s dětmi v rámci TV?



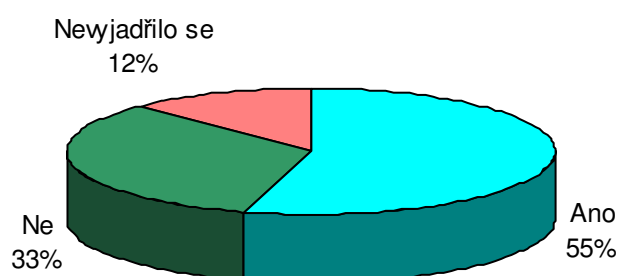
Otázka č. 3 Máte k dispozici patřičné vybavení?



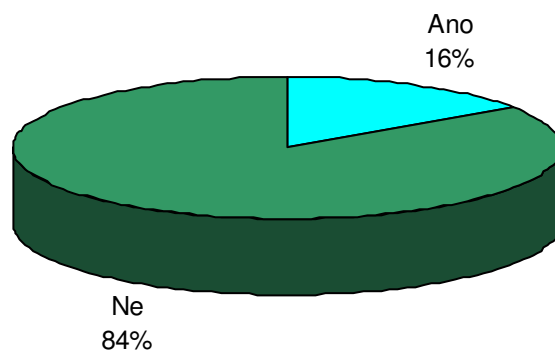
Otázka č.4 Dostala by se Vám podpora od vedení školy k nakoupení takového vybavení?



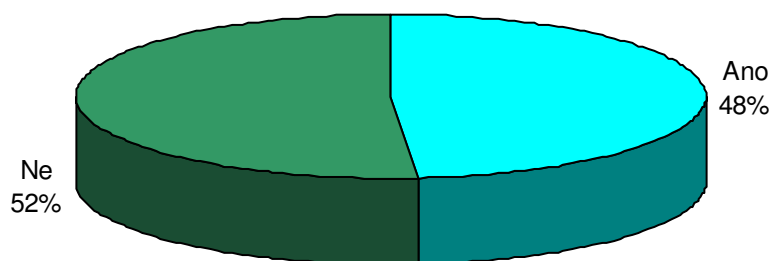
Otázka č.5 Mátej dispozici prostor pro tuto hru?



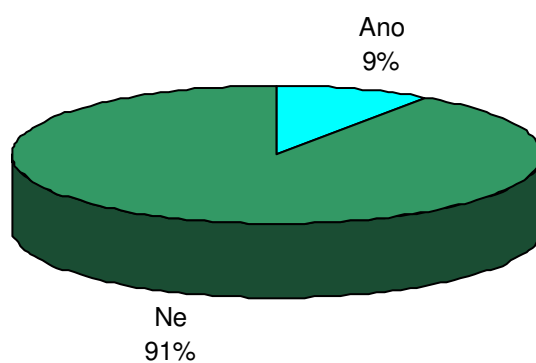
Otázka č. 6 Nabídl Vám někdo seminář na téma softball?



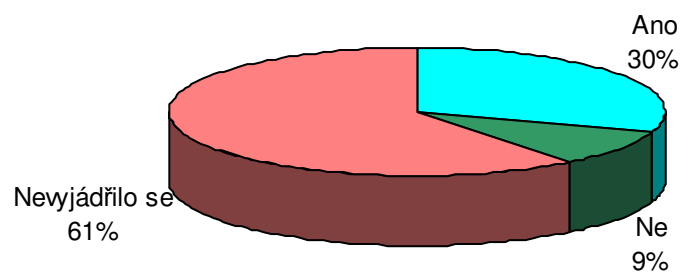
Otázka č. 7 Zúčastnil(a) byste se ho?



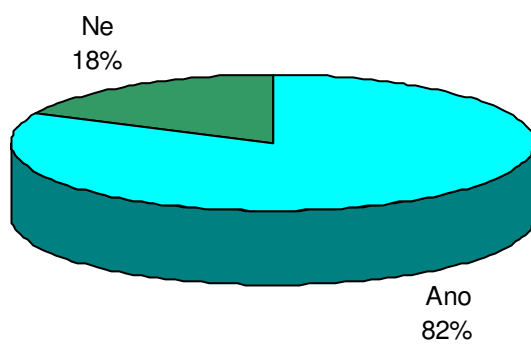
Otázka č. 8 Absolvoval(a) jste již někdy takový seminář?



Otázka č. 9 Pokud tuto hru vyučujete, máte kladné zkušenosti s odezvou dětí?



Otázka č. 10 Přivítala byste stručný materiál pro výuku softballu?



4.3.4 Diskuze k anketě

Hypotézy, které jsme si na začátku anketního šetření stanovily, nyní můžeme díky zpracovaným výsledkům zhodnotit.

Hypotéza číslo 1, týkající se vybavení škol softballovým materiálem se nám potvrdila. Jelikož jsme se v anketě ptaly zvláště na vybavení rukavicemi, míči a pálkami, odpovědi na tuto otázku byly tři grafy. My jsme pro jasné zhodnocení této hypotézy zvolily výpočet aritmetickým průměrem, kterým jsme došly k výsledku, že 61 % učitelů odpovědělo záporně. To znamená, že školy jsou materiálem pro hru softball špatně vybaveny.

Hypotéza číslo 2, jež se týká zařazování softballu do hodin TV se nám také potvrdila. 81 % učitelů totiž odpovědělo, že softball s dětmi v rámci TV nehrají.

Hypotéza číslo 3, rozebírající pravidla softballu u dětí se nám naopak nepotvrdila. 15 % z celkového počtu respondentů sice vůbec neodpovědělo, ale ze zbylých procent se 49 % vyjádřilo kladně, z čehož vyplývá, že žáci pravidla znají.

Hypotéza číslo 4, týkající se obliby softballu u dětí, které ho již někdy hrály se nám potvrdila. Z celkového počtu dotázaných tuto hru 40 % dětí nikdy nehrálo a tudíž na otázku neodpovídaly. Ze zbylých 60 % pak 55 % žáků odpovědělo, že je hra bavila.

4.4 Zásobník cvičení a her pro výuku softballu

Zásobník cvičení a her byl vypracován jednak na základě poznatků z odborné literatury a také z vlastních softballových zkušeností. Velkým dílem přispěly i tréninky dětí, při kterých jsem sama asistovala.

Uvádíme v něm 18 průpravných pálkovacích her, které mají za úkol pomocí jednoduchých pravidel dětem hru co nejlépe přiblížit. Jednotlivá cvičení jsme uspořádaly do těchto částí: cvičení pro házení a chytání, cvičení s pálkou, cvičení pro odpalování míče, cvičení pro nadhazování a cvičení pro běh po metách.

Zásobník je zpracován ve samostatné příloze, aby mohl sloužit jako příručka pro učitele tělesné výchovy ať už na prvním nebo i druhém stupni ZŠ.

5 ZÁVĚR

Hlavním cílem práce bylo vytvořit zásobník cvičení a her pro výuku softballu. Bylo tedy nezbytné, opřít se o odbornou literaturu a prostudovat spoustu materiálů. Takto získané informace jsme zapsaly do syntézy poznatků. V této syntéze poznatků jsme se zajímaly o věkové zvláštnosti dětí ve věku 6 – 11 let, rozebraly jsme podstatu pohybových her, dále jsme charakterizovaly pojem softball, podívaly se do softballové historie a vyložily základní pravidla této kreativní hry.

K sepsání cvičení a her nám velkou měrou přispěla nejen vlastní zkušenost, ale také spolupráce se sportovními oddíly. Možnost nahlédnout do hodin vedených odborníky a dokonce si i moci vyzkoušet nácvik jednotlivých softballových dovedností s dětmi v praxi, byla velmi poučná a inspirující zkušenost.

Anketní šetření, které jsme provedly na osmi základních školách nás ujistilo v tom, že učitelé 1. stupně softball do hodin tělesné výuky příliš nezařazují. A to i přesto, že děti tato hra baví a zajímá. Důvodů je mnoho, od nedostačujícího vybavení softballovým materiálem, přes neznalost hry, až po obavy z příliš složitých pravidel, která děti mladšího školního věku těžko chápou.

Proto jsme také vypracovaly tento zásobník cvičení a her pro výuku softballu. Měl by se stát jednoduchým návodem pro učitele jak s dětmi trénovat techniku pohybu, rozvíjet jejich schopnosti a dovednosti a nacvičovat různé soutěžní situace. Pevně věříme, že tato šikovná příručka plná zajímavých cvičení a zábavných her se bude v budoucnu hodit ne jednomu učiteli. Doufáme také, že přispěje k celkovému rozšíření této atraktivní hry na 1. stupni ZŠ.

„Hra je cestou dětí k poznání světa, v němž žijí a který mají změnit.“ (A. M. Gorkij)

6 SEZNAM LITERATURY

BRKLOVÁ, D. *Pohybové hra dětí a mladšího školního věku*. Plzeň: Pedagogická fakulta v Plzni, 1987.

BRYCH, V., PRACHAŘ, P. *Pravidla softballu*. Trutnov: Top print, 1993.

DOVALIL, J. *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink*. Praha: Karolinum, 1992.

ENDRŠT, M., KNOBLOCH, P. *Zahrajte si softball a baseball*. Praha: ČSTV, 1990.

MAZAL, F. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex, 2000.

PERIČ, T. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada, 2004.

RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum, 1998.

STANOVSKÝ, J. *Pravidla pálkovacích her – softball*. Praha: Olympia, 1969.

SÜSS, V. *Softball a baseball*. Praha: Grada, 2003.

TŮMA, M., TKADLEC, J. *Hry s míčem pro děti*. Praha: Grada, 2004.

VLČEK, K. *Badminton - pálkový tenis - softball ve školní tělesné výchově*. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta Ústí nad Labem, 1987.

VLČEK, K., ŠALANSKÝ, F. *Základní pravidla softballu v ilustracích*. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta v Ústí nad Labem – Ústav pro studium romské kultury, 1994.

Internetové stránky: <http://www.sportovnipravidla.cz>

<http://softball.cstv.cz/>

<http://www.joudrs.cz/>

7 SEZNAM PŘÍLOH

7.1 Příloha č. 1 - Anketa pro žáky	1
7.2 Příloha č. 2 - Anketa pro učitele	2
7.3 Příloha č. 3 - Fotky	3
7.4 Příloha č.4 - Zásobník cvičení a her pro výuku softballu	10

7.1 Příloha č. 1

ANKETA PRO ŽÁKY 1. STUPNĚ ZŠ

SPRÁVNOU ODPOVĚĎ PROSÍM OZNAČIT KŘÍŽKEM.

- | | | |
|--|------------------------------|-----------------------------|
| 1. Znáš hru softball? | ano <input type="checkbox"/> | ne <input type="checkbox"/> |
| 2. Hrál(a) jsi někdy tuto hru? | ano <input type="checkbox"/> | ne <input type="checkbox"/> |
| 3. Kde jsi tuto hru hrál(a)? | | |
| • Ve škole | ano <input type="checkbox"/> | ne <input type="checkbox"/> |
| • Na táboře | ano <input type="checkbox"/> | ne <input type="checkbox"/> |
| • Ve sportovním oddíle | ano <input type="checkbox"/> | ne <input type="checkbox"/> |
| • S kamarády | ano <input type="checkbox"/> | ne <input type="checkbox"/> |
| • Jinde | | |
| 4. Měli jste dobré vybavení? | | |
| • Rukavice | ano <input type="checkbox"/> | ne <input type="checkbox"/> |
| • Míče | ano <input type="checkbox"/> | ne <input type="checkbox"/> |
| • Pálky | ano <input type="checkbox"/> | ne <input type="checkbox"/> |
| 5. Bavil(a) tě tato hra? | ano <input type="checkbox"/> | ne <input type="checkbox"/> |
| 6. Pokud tě tato hra nebavila – proč? | | |
| • Nešlo mi chytání | ano <input type="checkbox"/> | ne <input type="checkbox"/> |
| • Nedařilo se mi odpálit | ano <input type="checkbox"/> | ne <input type="checkbox"/> |
| • Pravidla jsou příliš složitá | ano <input type="checkbox"/> | ne <input type="checkbox"/> |
| • Nevím, co mám při hře dělat | ano <input type="checkbox"/> | ne <input type="checkbox"/> |
| • Protože | | |
| 7. Vysvětlil ti někdo (např. učitel, trenér, vedoucí) pravidla softballu, jak správně házet, chytat a odpalovat míč? | ano <input type="checkbox"/> | ne <input type="checkbox"/> |
| 8. Chtěl(a) bys softball hrát v hodinách tělesné výchovy? | ano <input type="checkbox"/> | ne <input type="checkbox"/> |
| 9. Chodil(a) bys do kroužku softballu? | ano <input type="checkbox"/> | ne <input type="checkbox"/> |

Všem, kteří pravdivě odpověděli, děkuji. ☺

7.2 Příloha č. 2

ANKETA PRO UČITELE 1. STUPNĚ ZŠ

Tato anketa slouží jako podklad pro diplomovou práci.

SPRÁVNOU ODPOVĚĎ PROSÍM OZNAČIT KŘÍŽKEM.

1. Znáte hru softball? ano ☐ ne ☐
2. Hrajete softball s dětmi v rámci TV? ano ☐ ne ☐
3. Máte k dispozici patřičné vybavení?
- Rukavice ano ☐ ne ☐
 - Míče ano ☐ ne ☐
 - Pálky ano ☐ ne ☐
4. Dostal(a) by se Vám podpora od vedení školy k nakoupení takového vybavení?
ano ☐ ne ☐ nevím ☐
5. Máte k dispozici prostor pro tuto hru? ano ☐ ne ☐
6. Nabídl Vám někdo seminář na téma softball? ano ☐ ne ☐
7. Zúčastnil(a) byste se ho? ano ☐ ne ☐
8. Absolvoval(a) jste již někdy takový seminář? ano ☐ ne ☐
9. Pokud tuto hru vyučujete, máte kladné zkušenosti s odezvou dětí?
ano ☐ ne ☐
10. Přivítal(a) byste stručný didaktický materiál pro výuku softballu?
ano ☐ ne ☐

Děkuji Vám za vyplnění této ankety. ☺

7.3 Příloha č. 3 - Fotky

SK Kotlářka Praha – trénink na hřišti



Patriots Liberec – trénink v hale



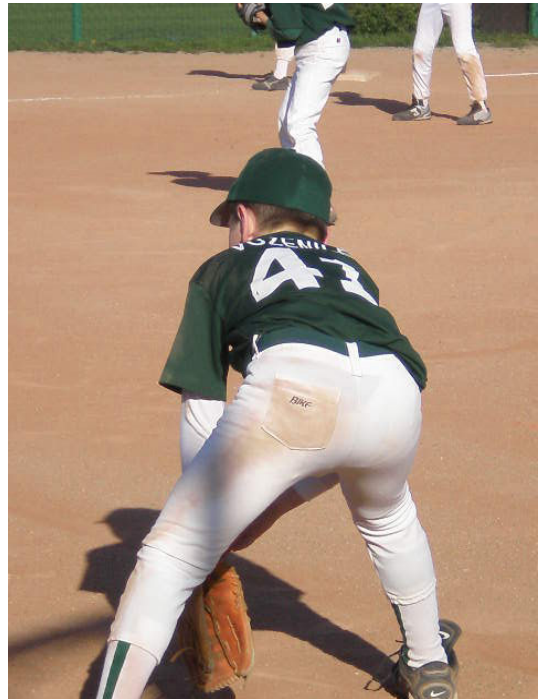




SK Kotlářka Praha a Krč Altron - zápas







7.4 Příloha č. 4 - Zásobník cvičení a her pro výuku softballu

PRŮPRAVNÁ A HERNÍ CVIČENÍ PRO NÁCVIK A ZDOKONALOVÁNÍ HERNÍCH ČINNOSTÍ

Cvičení pro házení a chytání míče

Hod pravou i levou

Dvojice proti sobě stojí ve stoji rozkročném a vzájemně si hází tenisový míček. Nejprve pravou rukou, pak levou, vzduchem, po zemi... Míč od spoluhráče chytáme oběma rukama a snažíme se nehnout z místa. Hod směřujeme na hrudník.

Zem a vzduch

Dvojice si hází míč a chytá do rukavice. Střídáme míče o zem, do stran a do vzduchu. Chytat začínáme ze střehového postavení. Je důležité sledovat míč až do rukavice a chytat do košíku, ne do dlaně.

Teď

Dvojice od sebe stojí v dostatečné vzdálenosti. První má míč, druhý k němu stojí zády. První hodí míč po zemi nebo do vzduchu a zakřičí teď. Druhý se co nejrychleji otočí a snaží se míč chytit do rukavice. Úkolem je, rychle se zorientovat v prostoru.

Klek

Klekneme si na jedno koleno a házíme míč kamarádovi. Nejdříve používáme jen zápěstí, pak přidáme předloktí a nakonec hod provádíme celou paží. Soustředíme se na správnou polohu ruky – písmeno L. Házíme kamarádovi na hrudník.

Hod do zdi

Stojíme bokem ke zdi. Paže zaujme polohu L. Na zdi je vymezený prostor, do kterého se má žák strefit. Házíme pomalu a snažíme si uvědomit činnost paže.

Trefa do branky

Žáky rozdělíme do dvou družstev, která se postaví proti sobě na opačné strany tělocvičny. Každé družstvo má jednu bránu (branku). Úkolem hráčů je strefit se po jednom ze správného postavení protihráčům do brány a získat tak bod. Kdo jich získá víc, je vítěz.

Dvě řady proti sobě

Dvě řady stojí proti sobě a tím vzniknou dvojice. Jeden má míč. Dvojice za sebou běží v určité vzdálenosti a míč si přihrávají. Je důležité házet míč před běžce, aby ho mohl doběhnout.

Čtverec

Čtveřice se postaví do tvaru čtverce. Dva mají míč a po směru hodinových ručiček ho hází svým kamarádům. Jejich úkolem je míč rychle zpracovat, hodit levému kamarádovi a už se soustředit na další příhoz od kamaráda z pravé strany.

Do kříže

Děti se postaví na mety ve tvaru čtverce. Děti na protilehlých metách dostanou míč. Učitel určuje směr jejich hodu a to povely doprava, doleva nebo do kříže. Po každém hodu e střídají.

Štafeta s házením a chytáním míče

Závodní družstva, která jsou rozdělena na poloviny a stojí proti sobě v zástupech na dvou metách ve vzdálenosti 10 – 12 m. První v zástupu stojí na metě. Každé družstvo má míč, který si žáci vzájemně házejí a chytají a vždy po odchodu se zařazují na konec své poloviny družstva. Hráči při hození a chycení míče musí stát na metě. Hodnotíme nejprve počet chyb při přehozích, později i rychlost vystřídaní všech hráčů.

Zaháněná s míčem

Hrají vždy dvě družstva proti sobě, ve kterých určíme pořadí žáků provádějících hod. Vymežíme na hřišti hranice, za kterou musí míč dopadnout, aby získalo družstvo bod. Při první variantě se hozený míč nechává dopadnout na zem a z místa dopadu hází protihráč zpět. Při variantě druhé žák, který chytil míč ze vzduchu, hází mimo pořadí a před hodem může postoupit s míčem o tři kroky vpřed. Třetí varianta je doplněna přihrávkami vlastního družstva. Žák, který chytil míč ze vzduchu, může postoupit o tři kroky vpřed jen tehdy, pokud si všichni žáci družstva vymění ve stanoveném pořadí přihrávkami míč. Spadne-li jim míč na zem, ztrácejí výhodu tří kroků vpřed. Po chycení míče ze vzduchu žáci nesmějí opustit místo, kde chytili míč letící od soupeře.

Cvičení s pálkou

Simulace odpalu

Pálkař se postaví do základního postoje s výjimkou, že v ruce neudrží pátku. Na pokyn učitele provádí volné švihy oběma pažemi (simuluje odpal). Učitel určuje do jakého místa mají ruce při odpalu směřovat.

Procvičení zápěstí

Pálkař provádí opakované kruhy pálkou ve vzpažení pokrčmo. Činnost je dobré provádět na obě strany.

Protažení s pálkou za krkem

Pálkař stojí ve stoji rozkročném, pátku má rovně za krkem a paže položí předloktím na pátku. Pálkař opakovaně provádí rotaci trupu (stejný pohyb trupem jako při odpalu). Od počátku rotace a v průběhu pohybu tlačí přední rameno dolů. Činnost provádí velmi pomalým a uvolněným pohybem. Je dobré činnost provádět na obě strany.

Protažení s pálkou za zády

S pálkou opřenou o bederní část zad stojí pálkař ve stoj rozkročném. Pálku drží u zad pomocí ohnutých paží v lokti. Pálkař provádí opakovaně rotaci trupu (stejný pohyb trupem jako při odpalu). V začátku pohybu směřuje pálka šikmo dolů a pak v průběhu rotace trupu přejde do vodorovné polohy. Činnost se provádí velmi pomalým a uvolněným pohybem. Je dobré činnost provádět na obě strany.

Rotace ramen

Pálkař stojí ve stoj rozkročném, pálku drží rovně před tělem v natažených pažích. Pálku drží za oba konce. Provádíme rotaci zprava doleva a naopak, pálka je neustále ve výšce ramen. Boky se neotáčejí!

Přetáčení páčky před tělem

Pálkař stojí ve stoj rozkročném, pálku drží rovně před tělem v natažených pažích. Pálku drží za oba konce. Zvolna otáčí pálkou kolem jejího středu o 360 stupňů a zpět.

Sekání dřeva

Pálkař drží pálku oběma rukama za rukojeť. Stojí ve stoj rozkročném a pálku drží ve vzpažení nad hlavou. Švihne pálkou směrem před sebe a dolů. Těsně před zemí prudce zastaví pohyb páčky a okamžitě švihne pálkou zpět do výchozí polohy.

Imaginární míčky

Pálkař má za úkol provést plný švih pálkou do určených míst ve strike zóně. Mohou to být rohy strike zóny, střed, pomyslné míče ba dolním okraji strike zóny a podobně. Hráči mohou švihat podle předem domluveného plánu, nebo učitel určí před každým švihem místo, kam budou švihat.

Sledování bodu vypuštění míče

Hráči se postaví do základního postavení směrem k učiteli, který k nim stojí čelem. Učitel má ruce za zády. Střídavě (náhodně) ukazuje u své pravé nohy (v místě vypuštění míče nadhazovačem) míč nebo prázdnou ruku. Pokud pálkařům ukáže míč, hráči provedou švih. Pokud ukáže prázdnou ruku, hráči zůstanou bez pohybu nebo švih zadrží. Po čase může změnit strany a ukazuje míč nebo ruku, jako kdyby byl levoruký nadhazovač.

Žonglování

Pálkař opakovaně provádí žonglování míče na pálce. Při větším počtu opakování může mít toto cvičení i posilující charakter.

Cvičení pro odpalování míče

Stativ

Stativ umístíme dva metry před ochranou síť. Jeden hráč bude odpalovat a druhý bude stavět míče na stativ. Postavení odpalujícího hráče je nutné korigovat, aby byl neustále postaven vedle stativu tak, že po výkroku a zastavení švihu v okamžiku kontaktu pálky s míčem bude toto místo kontaktu na úrovni jeho výkročné nohy. Po ukončení série (5 až 10 odpalů) si hráči vymění role.

Dvojitý i trojitý stativ

Pálkař se snaží odpálit oba dva míče, které jsou umístěné za sebou na dvojitém či trojitém stativu. Tímto způsobem se docílí toho, že pálka je vedena správným směrem – skrz dva míče za sebou.

Různě velké míče

Pálkař postupně odpaluje ze stativu míče různých velikostí a váhy – např. baseballové a softballové míče, wiflebally, golfové míčky, míče na soft tenis, tenisové míče, míče na volejbal, fotbal, basketbal... Míče klademe na stativ nepravidelně, ne postupně podle velikosti. Pálkař se soustředí na odpálení kteréhokoliv míč.

Barevné míče

Hráč nadhazuje spoluhráči míče ze zkráceného nadhozu. Míče jsou upraveny tak, že jsou na nich namalovány barevné skvrny (každý míč jinou barvou). Pálkař míče odpaluje a zároveň musí nahlásit jakou barvu měla skvrna na míči.

Umělohmotné zátky

Spoluhráč nadhazuje zátky z kratší vzdálenosti nebo v sedě vedle pálkaře. Ten má za úkol je odpálit.

Horní nebo dolní

Spoluhráč nadhazuje ze sedu vedle pálkaře vždy dva míče najednou, přičemž jeden z míčů se snaží nadhodit výš a jeden níž. Pálkař se připraví a když jsou oba míče ve vzduchu, spoluhráč řekne např. dolní a pálkař se snaží odpálit ten z míčů, který je níže. Během série míče náhodně střídáme.

Pálka za boky

Spoluhráč nadhazuje pálkaři míče. Pálkař odpaluje míče pálkou, kterou drží vodorovně za zády zhruba ve výšce boků. Odpaluje pomocí rotace boků a snižování v kolenou.

Rukavice na hlavě

Pálkař odpaluje míče nadhozené spoluhráčem a při tom má na hlavě položenou rukavici. Pokud mu při švihu spadne, znamená to, že při odpalu pohnul i hlavou. Úkolem pálkaře tedy je odpálit míč tak, aby mu při tom rukavice zůstala na hlavě.

Velký míč

Pálkař zaujme základní postoj a potom si mezi stehna umístí lehce podhuštěný míč na volejbal, fotbal nebo basketbal. Během odpalování provádí pálkař švih, aniž by mu míč mezi stehny upadl.

Odpálení míče po vlastním nadhozu

Odpálení žáci provádí krátkou pálkou, kterou drží v jedné ruce. Žáky rozdělíme do družstev. Každý žák v družstvu má míček, který postupně po vlastním nadhozu odpálí předem určeným směrem. Družstvo hodnotíme podle počtu správných odpalů.

Soutěž o přesný odpal

Družstva soutěží o přesný odpal míčku po vlastním nadhozu do určené výše. Za správný zásah je družstvu počítán bod. Výseč po každé hře měníme.

Kdo odpálí míč nejdál

Jednotlivci v družstvech mezi sebou soutěží o nejdelší odpal. A to tak, že žák po vlastním nadhozu (povolíme 3 pokusy) odpálí míček od určené mety co nejdále do pole. Na místo odpalu míčku se žák postaví. Po posledním odpalu se určí pořadí žáků podle délky jejich odpalu.

Nácvik ve trojicích

Jeden žák nadhazuje, druhý odpaluje a třetí stojí za pálkařem ve funkci „chytače“ špatně nadhozených nebo dobrých, ale promáchnutých míčů. Z deseti nadhozů je nadhazovač hodnocen za počet dobrých nadhozů a počet špatných nadhozů. Pálkař je hodnocen za počet odpálených dobrých nadhozů, zadák za počet chycených všech nadhozených míčů. Zadák je povinen každý nadhozený míč hlasitě klasifikovat jako dobrý či špatný nadhoz.

Cvičení pro nadhazování míče

Nadhoz do zdi

Každý žák si zkouší nadhoz sám za sebe. Postaví se čelem ke zdi a spodním obloukem se snaží trefovat stále do stejného místa.

Trefa do obruče

Žáci utvoří dvojice. Jeden nadhazuje míč spodním obloukem do obruče (plastový kruh o průměru 30, 40 a 50 cm), kterou druhý žák stojící oproti němu v určité vzdálenosti drží v ruce.

Nadhoz ve dvojicích

Žáci stojí ve dvojicích proti sobě a spodním obloukem si nadhazují míč do prostoru dobrého nadhozu. Sami si navzájem hodnotí úspěšnost nadhozů ze stanoveného počtu pokusů.

Nadhoz do rukavice

Jeden z dvojice žáků má rukavici a sedí v podřepu v určité vzdálenosti od nadhazovače. Ten se snaží spodním obloukem trefit do spolužákovi rukavice.

Nadhoz do vymezeného cíle

Žáci stojí v několika skupinkách v zástupech. Ve vzdálenosti 8 – 14 m od prvního žáka v zástupu, postavíme na lavičku díl ze švédské bedny na užší stranu. Žáci se spodním obloukem – nadhozem strefují míčem do sektoru vymezeného dílem švédské bedny. Hodnotíme celé družstvo za počet úspěšných zásahů, kdy každý člen družstva měl 3 pokusy. Hodnotíme také jako soutěž jednotlivců ze stanoveného počtu pokusů.

Cvičení pro běh po metách

Opačné mety

Uspořádáme dvě družstva s libovolným počtem běžců. Z každého družstva vybereme jednoho běžce. Ti se postaví na protilehlé mety ve vnitřním poli. Na povel vyběhnou a snaží se oběhnout všechny mety po metové dráze, ten, který se dostane zpět na metu jako první, vyhrál a získal pro družstvo bod.

Křížem krážem

Děti rozdělíme do skupinek a každou postavíme na jednu metu vnitřního pole. Učitel stojí uprostřed a pomocí rozpažených rukou ukazuje směr běhu jednotlivých běžců. Ti běhají v předem určeném pořadí. Nejde o soutěž, ale o to, aby se běžci co nejrychleji zorientovali, kterým směrem mají běžet.

Toč se toč

Dvě družstva stojí v řadě za sebou. První běžec se postaví čelem zhruba metr před svého kamaráda. Na povel se musí třikrát otočit kolem své osy, chytit míč od spoluhráče, který stojí před ním a co nejrychleji doběhnout na metu a zašlápnout ji. Kdo je první, získává bod.

Stůj nebo běž

Děti stojí na první metě. Učitel na metě domácí hází míče kamkoliv do hřiště. Záleží však na tom jak míč poputuje. Pokud jde míč po zemi, běžec se snaží doběhnout na další metu, pokud letí ze vzduchu, musí zůstat stát na metě. Cílem cvičení je, aby běžec dokázal v rychlosti rozeznat, jestli zůstat stát nebo co nejrychleji doběhnout na další metu.

1, 2, 2, 4, 5...

Družstvo sedí v řadě na zemi. Učitel jim rozdává čísla. Po zvolání jejich čísla musí co nejrychleji vyběhnout směrem k metě a zašlápnout ji. Kdo se mety dotkne jako první, má bod.

Jedna, dvě

Děti co nejrychleji vybíhají z mety domácí na metu první a čekají na rozkaz učitele. Ten stojí před první metou a v určitém okamžiku na ně zavolá jedna nebo dvě. Pokud slyší číslo dvě, jejich úkolem je včas se rozhodnout a správně si obloučkem naběhnout, aby se na druhou metu dostali co nejrychleji. Pokud slyší jedna, snaží se co nejrychleji proběhnout první metu.

Štafety s přeběhem dvou met

Soutěží družstva, která mají své dvě mety ve stejné vzdálenosti 10 – 15 m. Štafetovým způsobem soutěží o nejrychlejší výměnu všech svých členů. Učitel pečlivě sleduje dotyk žáka na obou metách, jinak štafetu diskvalifikuje. Poté určí pořadí jednotlivých družstev.

Oběh všech met

Vzdálenost met určí učitel podle stáří a vyspělosti žáků. Žáci ve stanoveném pořadí přeběhnou mety postupně od domácí, přes 1., 2., 3. až se dostanou zpět na metu domácí. Jakmile se po běhu běžec dotkne domácí mety, ze které vybíhal, odstartuje další žák. Učitel měří čas, který družstvo potřebovalo na proběhnutí celé metové dráhy. Za nedotknutí je celé družstvo diskvalifikováno. Stejným způsobem soutěží jednotlivci, kterým se měří čas, za který proběhli všechny čtyři mety hřiště.

PRŮPRAVNÉ PÁLKOVACÍ HRY

Prakticky u každého národa nebo národnosti je doložena jiná národní pálkovací hra s pálkami nejrůznějších tvarů, velikostí a konstrukcí, hraná s míčem nebo jiným odpalovaným předmětem. Například dodnes se hraje v Polsku „pilka palantowa“, v Rusku „lapta“, v Německu „Schlagball“, v Anglii „cricket“, v Rumunsku „oina“, ve Finsku „pesäpallo“, ve Švédsku „hornus“, v našich zemích na Moravě „sindr“ a v Čechách „špaček“. Softball a baseball se staly během historického vývoje nejrozvinutějšími formami pálkovacích her.

Žáci, kteří se již někdy seznámili s průpravnými pálkovacími hrami, pak snadno chápou pravidla závodního softballu. Průpravné pálkovací hry se mohou stát pro žáky 1. stupně základní školy hrami stálými, pro žáky starší metodicky průpravnými pro vlastní softball.

Pravidla průpravných her učitel podle dovedností dětí a podmínek upravuje tak, aby byla hra přitažlivá a zajímavá. Například získávají-li žáci body velmi snadno, zvětší učitel vzdálenost mezi metami a naopak. Úpravu pravidel v průpravných hrách ale provádíme tak, aby charakter hry odpovídal vždy pravidlům softballu.

Házenkářský pasák

Počet hráčů: dvě družstva po 7 – 10

Pomůcky: tenisové nebo gumové míčky

Pravidla: Hrají proti sobě dvě družstva. Jedno (chytači) je rozestaveno v poli, druhé (házeči) stojí v zástupu. První z házečů hodí míč kamkoliv do pole a pokouší se doběhnout na protilehlou koncovou čáru a zpět. Chytači se po chycení míče snaží pohybovat a přihrávat si tak, aby se některý z nich dotkl míčem probíhajícího hráče. Nesmí při tom ale bránit běžícímu házeči v pohybu. Házeč, který dosáhne výchozí čáry, aniž by byl tečován míčem, získává pro družstvo bod. Družstva se střídají v úlohách buď po ukončení akce posledního z házečů, nebo po určeném počtu tečovaných hráčů.

Obsah: házení, běhání, přihrávání

Honička s míčem

Počet hráčů: libovolný

Pomůcky: tenisové nebo gumové míčky

Pravidla: Dva určené honiči mají k dispozici jeden míček a ve vymezeném prostoru honí ostatní hráče. Honiči si míč přihrávají podle potřeby tak, aby se míčkem, který drží v pravé či levé ruce, dotkli některého z honěných hráčů. Pokud se jim to podaří, chycený hráč se stává dalším honičem. V dalším kole je honičem hráč, který byl chycen jako poslední. Honič s míčkem v ruce smí udělat maximálně 3 kroky. Honění hráči nesmějí míček chytat, kopat do něj apod.

Obsah: běhání, přihrávání

Na babu

Počet hráčů: libovolný

Pomůcky: míče

Pravidla: Určíme jednoho až dva honiče, kteří se snaží dotknout zbývajících hráčů a dát jim „babu“. Ti mají k dispozici několik míčků, které si mohou libovolně přihrávat. S míčkem se však nesmí běhat! Ten, kdo má v ruce míček, nesmí dostat „babu“.

Obsah: běhání, přihrávání

Na Vaška

Počet hráčů: libovolný

Pomůcky: míč

Pravidla: Hráči jsou rozděleni do dvou družstev A a B. Losem se určí, které družstvo začne na metě A (domácí meta) a které v poli (kruhové hřiště). Hru zahajují hráči družstva A tím, že se na své domácí metě A domluví, kdo z nich bude mít míč. Potom hráči přistoupí ke kruhu a předstírají (klamou), že mají všichni míč. Ve vhodném okamžiku hodí jeden hráč míčem po protihráči v kruhu s cílem zasáhnout jej. To je signál pro všechny hráče družstva A, aby se vrátili domů. Na svou metu. Hráči v kruhu (družstvo B) se snaží co nejrychleji míč sebrat a zasáhnout jím běžící protihráče dříve, než ti doběhnou na svou metu A. Podaří-li se jim to, dochází k výměně úkolů, nezasáhnou-li však nikoho, počítá si družstvo A bod a hra pokračuje. K výměně úkolů dochází také tehdy, nezasáhne-li házející hráč A družstva některého z hráčů v kruhu.

Body může získat jen jedno družstvo, které hraje na domácí metě A. Hraje se na předem určený počet bodů, střídání nebo čas.

Obsah: házení, běhání

Obíhaná met

Počet hráčů: libovolný

Pomůcky: mety, míč

Pravidla: Na kruhu o průměru 15 – 30 metrů (podle počtu hráčů) označíme dvě mety. Metu domácí a proti ní na obvodu kruhu metu kontrolní. Hráče rozdělíme do dvou stejně početných družstev, v prvním jsou pálkaři, kteří jsou připraveni ve shromáždění na domácí metě a ve druhém polaři, kteří jsou rozmístěni uvnitř i vně kruhu. Hru zahajuje první pálkař odhozením míče z domácí mety, po jehož provedení co nejrychleji běží po obvodu kruhu přes kontrolní metu zpět na metu domácí. Nedopustí-li se během oběhu žádného přestupku a není-li vyřazen ze hry některým z polářů, získává pro družstvo bod. Pálkař může být ze hry vyřazen buď vlastními chybami (když nedošlápne na kontrolní metu při oběhu, nebo se při oběhu vzdálí více než jeden metr od obvodu kruhu), nebo hrou polářů (když polaři chytí míč přímo ze vzduchu nebo se dotknou míčem drženým v ruce přebíhajícího hráče). Hráči z družstva pálkařů hází míč jeden po druhém. Až se všichni vystřídají. Potom dojde k výměně družstev. Vítězí to družstvo, které získá více bodů.

Obsah: běhání, házení

Hra na Středověk

Počet hráčů: 20 a více

Pomůcky: míč, mety

Pravidla: Metami označíme pozice jednotlivých stavů, např. 1 král, 3- 4 šlechtici, 5 – 8 měšťanů a 10 – 15 sedláků. Hráč, který má míč, zavolá jméno hráče, jemuž chce míč hodit a snaží se jej přihrávat tak, aby určený hráč míč nechytil. Musí ho však hodit přesně, tj. aby míč letěl v úrovni mezi koleny a hlavou chytajícího hráče a maximálně s půlmetrovou odchylkou do strany. Hráč může házet pouze příslušníkům svého stavu., stavům nižším a příslušníkům stavu bezprostředně vyššího. To znamená, že sedlák může házet ostatním sedlákům a měšťanům, měšťan navíc i šlechticům a šlechtici a král mohou házet všem. Pokud házející hodí míč nepřesně, musí opustit svou metu a míč si

přinést. Stejně tak i chytající hráč, pokud míč nechytne. Takto uvolněná meta smí být obsazena kterýmkoliv jiným hráčem, jehož metu, jakmile ji opustí, může obsadit opět kdokoliv jiný. Snahou hráčů je získat co nejvyšší postavení, pokud možno metu krále.

Obsah: běhání, házení, chytání

Strefovaná

Počet hráčů: jednotlivci, družstva 2 x 4 - 6

Pomůcky: krátké tyče, plechovka, špalek

Pravidla: Hraje skupina hráčů nebo dvě menší družstva na volném prostranství. Hráči mají krátké tyče. Na mírně vyvýšené místo (špalek) se postaví plechovka. Vylouze se pořadí a postupně každý hráč tyčí na způsob golfového švihů odpálí plechovku co nejdále. Délka odpalu se označí a může se změnit v dalším kole. Vyhrává ten, kdo má nejdelší vzdálenost, v případě soutěžení družstev se počítají nejdelší odpaly všech hráčů v obou družstvech. Vítězí družstvo s lepším výsledkem.

Obsah: odpalování

Odpalovaná

Počet hráčů: jednotlivci, družstva 2 x 4 - 6

Pomůcky: dětské pálky, tenisové míčky

Pravidla: Hraje skupina hráčů nebo dvě menší družstva na volném, rovném prostranství. Každý hráč má tenisový míček a dětskou pátku. Hráči podle určitého pořadí odrážejí míček o zem a po odskoku od země jej odpálí co nejdále za vyznačené území (10 m, 15 m, 20 m – podle věku žáků). Za úspěšné odpálení míče získávají bod. Vyhrává družstvo, které získá co nejvíce bodů. Dopředu je stanoven počet kol. Jednotlivci soutěží o nejdelší odpal.

Obsah: odpalování

Raketa

Počet hráčů: jednotlivci, družstva 2 x 4 - 6

Pomůcky: dětské pálky, tenisové míčky, branky, stuha

Pravidla: Hrají jednotlivci nebo skupina hráčů na menším volném prostranství. Před družstvem ve vhodné vzdálenosti (5 - 8 m) umístíme kolmo postavenou branku (stuhou ohraničený prostor). Hráči podle pořadí odrážejí míček o zem a po odskoku jej odpálí

do vyznačené branky a za úspěšné odpálení získávají pro družstvo bod. Vyhrává družstvo, jež získá co nejvíce bodů při předem určeném počtu kol.

Obsah: odpalování

Na krále

Počet hráčů: družstva 2 x 4 - 6

Pomůcky: dětské pálky, tenisové míčky, mety

Organizace: nákres

Pravidla: Hrají jen dvě málo početná družstva. Na domácí metě A stojí jeden hráč (král), u mety B a kolem ní jsou rozptýleni hráči obou družstev. Král po vlastním nadhozu pálkuje a běží na metu B, třikrát na ni dupne a běží zpátky na metu A (domácí). Podaří-li se mu to, získá bod. Hráči se u mety B snaží odpálený míček chytit nebo sebrat a zasáhnout jím krále. Pokud se jim to podaří, ruší se jejich bodový zisk a na místo krále nastupuje hráč z druhého družstva.

Obsah: chytání, pohyb hráče

Klepaná

Počet hráčů: skupiny nebo družstva 2 x 4 - 6

Pomůcky: dětské pálky, tenisové nebo gumové míčky, mety

Organizace: nákres

Pravidla: Hrají proti sobě dvě družstva o stejném počtu hráčů. Hřiště je vymezeno jednou čarou, na které je umístěna domácí meta A. V poli potom leží meta B, ve vzdálenosti, kterou určí učitel podle vyspělosti žáků. Hráči, kteří jsou na pálce, v určitém pořadí odpalují míčky po vlastním nadhození do pole a ihned vybíhají od domácí mety A k metě B. Té se dotknou pálkou, kterou si nesou sebou. Vzápětí se rychle vracejí zpět na domácí metu, na kterou musí došlápnout. Pokud se to pálkaři - běžci podaří, získává pro družstvo bod. Běžec pro družstvo bod nezíská když:

- 1) Po třech pokusech se mu nepodaří míček odpálit.
- 2) Nedotkne se mety B, nebo nešlápne při běhu zpět na metu domácí. Vzdálí se při běhu od spojnice met více jak jeden metr.
- 3) Polaří se dotknou míčem běžícího pálkaře. Polaři si mohou míč přihrávat, ale nesmí po běžci míč házet.
- 4) Polaři chytanou míč přímo ze vzduchu.

Druhá varianta klepané je doplněna o odkládání pálky po odpalu a mety se dotýkají pouze nohou.

Obsah: chytání, odpalování, pohyb hráčů

Klepaná o přebor

Počet hráčů: 2 x 8

Pomůcky: pálka, míčky, mety

Organizace: nákres

Pravidla: Hrají dvě družstva. Jedno začíná pálkováním na domácí metě A, druhé chytá v poli. Na hřišti je vyznačena meta A a meta B. Kdo dobře odpálí, běží na metu B, třikrát na ni dupne a vrátí se zpět. Komu se to podaří, aniž druhé družstvo chytne míč nebo sebraným míčem zasáhne, získává pro své družstvo bod. Při nepodařené první ráně má každý právo na další dva odpaly. Získané body se sečtou a obě družstva si vymění úlohy. Vítězné družstvo je to, které má na konci více bodů.

Obsah: chytání, odpalování, pohyb hráčů

Kruhová klepaná

Počet hráčů: 2 x 8

Pomůcky: pálka, míčky

Organizace: nákres

Pravidla: Hrají dvě družstva. Pálkaři v místě, kde se pálí a polaři jsou rozestaveni v okolí mety B, vně kruhu a jeden z nich je nadhazovačem. Na kruhu o průměru 6 – 8 – 10 m označíme dvě mety. Nadhazovač nadhazuje a pálkaři postupně odpalují míč. Pokud nadhazuje nadhazovač špatně, pálkaři mají právo vyžádat si jiného. Každý má právo na dvě opravy. Po odpálení běží pálkař po obvodu kruhu, dotkne se nohou mety B a běží dál po kruhu k domácí metě. Nechytne-li nikdo z pálkařů odpálený míček a doběhne-li pálkař na domácí metu dříve, než tam polaři přihrají nadhazovači míč, získává za oběhnutí jeden bod. Pokud pálkař odpálí hodně daleko, může běžet znova a získat tak i více bodů. Odpálí-li tak, že míč někam zapadne, rozhodčí ohlásí zapadlý míč a pálkaři získávají 5 bodů. Jestliže polaři chytí míč nebo jej přihrají nadhazovači dříve, než běžec dokončí okruh, je vyřazen a nezískává žádný bod. Až se vystřídá družstvo polařů, vymění si úlohy s polaři. Vítězí to družstvo, které získá za směnu více bodů.

Obsah: chytání, odpalování, pohyb hráče, taktická přihrávka

Barborky

Počet hráčů: skupina nebo družstva 2 x 4 - 6

Pomůcky: pálka, míčky

Organizace: nákres

Pravidla: Žáci jsou rozděleni shodně jako u klepané a plní stejné úkoly. Pálka se po odpalu odkládá (neodhazuje!). Také hřiště je vymezeno jednou čarou, je však doplněno o další mety postavené do kruhu. Jejich vzdálenost určí učitel podle vyspělosti žáků.

Stejně jako u klepané pálkař po zdařilém odpalu běží po metách ve stanoveném pořadí. Přeběhnutí všech met znamená získání bodu pro družstvo. Na rozdíl od Klepané se běžec může zastavit na kterékoliv metě, když mu hrozí nebezpečí vyřazení ze hry. Další postup po metách mu umožní spoluhráč, když správně odpálí míč do pole. Hra je doplněna o další pravidla používaná v softballu:

- 1) Na jedné metě nemohou stát současně dva hráči. Běžec, který zůstal na metě, je v takovém případě vyřazen.
- 2) Běžci se při postupu po metách nesmí předbíhat. Vyřazen je ten běžec, který spoluhráče předběhl.
- 3) Běžci se mohou vrátit na metu, ze které vyběhli, pokud již není obsazena.
- 4) Postup po metách je zastaven kapitánem, který se s míčem v ruce postaví uprostřed hřiště na metu kapitána. Potom již běžci nesmějí opouštět mety, mohou ale na nejbližší metu doběhnout.

Obsah: chytání, odpalování, pohyb hráče

Na lovce a zajíce

Počet hráčů: 2 x 6

Pomůcky: pálka, míčky

Organizace: nákres

Pravidla: Hrají dvě družstva, která si na začátku hry vylosují úlohy. Zajíci se postaví do prostoru odpalu, jeden z nich je nadhazovač, druhý pálkař. Po odpálení míčku zajíci běží za metu na opačnou stranu (vzdálenost se určí podle schopnosti žáků, 15 – 20 m). Lovci se zmocní míčku a střílejí na zajíce. Zasažený zajíc se stává lovcem. Jestliže se lovec netrefí, stává se zajícem. Hraje se tak dlouho, dokud nezůstane ani jeden jediný lovec, nebo pokud zbude jen pálkař a nadhazovač.

Obsah: odpalování, pohyb hráče, nadhazování

Všichni proti všem

Počet hráčů: libovolný

Pomůcky: pálka, míčky

Organizace: nákres

Pravidla: Hru hrajeme zpočátku pouze s vhazováním míče, později odpalováním míče pálkou po vlastním nadhozu. Hrají dvě družstva o stejném počtu hráčů. Jedno družstvo jsou házeči (poději pálkaři), druhé družstvo jsou polaři. Házeči (pálkaři) stojí za domácí čarou v řadě a v určeném pořadí vhazují míč do hřiště vymezeného čarou A a čarou B.

Po správném hození míče do vymezeného hřiště čarou A a čarou B všichni házeči najednou přeběhnou domácí čáry k metové čáře v poli a zpět za domácí čáru. Nesmí z běhu vybočit z hřiště omezeného čarou A a čarou B. Podaří-li se všem přeběh, získává družstvo bod. Družstvo polařů je rozestaveno ve hřišti a v přeběhu házečům může zamezit takto: Chytnou hozený míč přímo ze vzduchu nebo míč co nejrychleji seberou a dotknou se míčem některého z přebíhajících hráčů. Míč si mohou navzájem přihrávat, vyřazení hráčů ze hry neplatí, když po něm polař míč hodí. Pokud se polařům nepodaří chytnout míč ze vzduchu, nebo se dotknout míčem některého z přebíhajících házečů, získává družstvo házečů bod. Všechny body se sčítají. Po vystřídání všech házečů (pálkařů) si družstva vymění funkce.

Obsah: chytání, odpalování, pohyb hráče

Překážková dráha

Počet hráčů: libovolný

Pomůcky: pět až osm žíněnek, gymnastické nářadí (gymnastický koberec, koza, kůň, švédská bedna, lavičky apod. – podle sestavy překážkové dráhy), molitanový či florbalový míček a pálka na softball. Mety mohou být vyznačeny na podlaze tělocvičny trvale barevnou izolepou, nebo můžeme použít žíněnky.

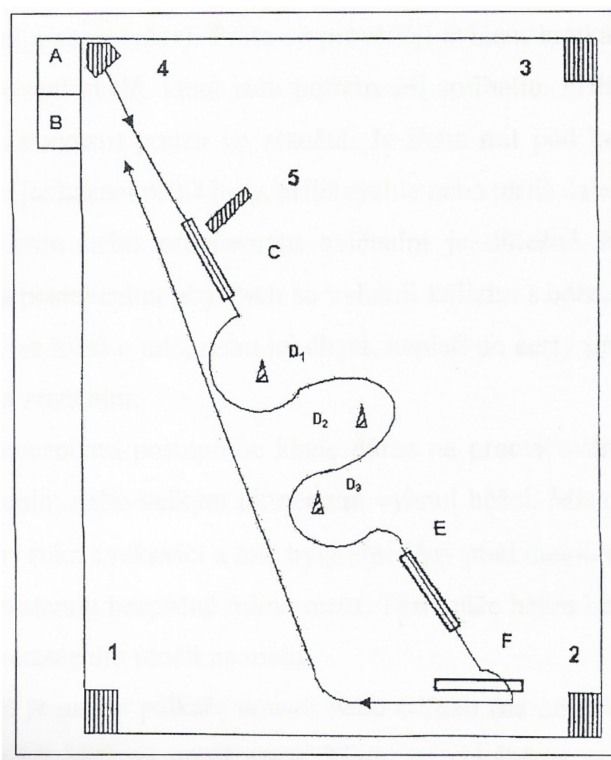
Pravidla: Hřiště tvoří pravoúhlá výseč s vrcholem u domácí mety (4) a rameny směrem k první (1) a třetí (3) metě na ploše alespoň 2/3 basketbalového hřiště. Hrají proti sobě dvě družstva, která se střídají v poli a na pálce. Nejmenší počet hráčů jednoho družstva je sedm.

Úkolem pálkaře je po platném odpalu do hřiště proběhnout překážkovou dráhu nebo doběhnout k určené značce a vrátit se na domácí metu tak rychle, aby nebyl vyautován.

V příkladu, znázorněném na obrázku č.5, musí pálkař po platném odpalu odložit pálku do vymezeného území a přeběhnout překážkovou dráhu (např. přeběhnout švédskou lavičku podélně (C), běžet slalom mezi kužely (D1, D2, D3), opět přeběhnout švédskou lavičku (E) a po přeskočení švédské lavičky (F), se co nejrychleji nejkratší cestou vrátit na domácí metu (4).

Úkolem hráčů v poli je vyautovat pálkaře – běžce. Toho je možné dosáhnout dvěma způsoby: chytit odpálený míček přímo ze vzduchu, nebo co nejrychleji dopravit míček postupně přes první (1), druhou (2) a třetí (3) metu na metu domácí (4) dříve, než sem doběhne pálkař – běžec. Pořadí met je neměnné! Hráč v poli (strážce mety) se při házení míčku z mety na metu musí dotýkat mety alespoň jednou nohou.

Nadhazovač hází spodem, po odpalu se stává hráčem v poli. Vzdálenost mety nadhazovače (5) od mety domácí (4) určíme podle věku a výšky hráčů.



Obrázek č. 24 Schéma dráhy pro softball v tělocvičně

Malý pasák

Počet hráčů: 2 x 7

Pomůcky: pálka, míčky

Organizace: nákres

Pravidla: Hrají dvě stejně početná družstva. Jedno družstvo nastoupí u domácí mety A, druhé u mety B, kde chytá a vybíjí. Pálkař si sám nadhazuje (1 – 2 opravy). Po zdařeném odpálení odloží hráč pátku a ihned přebíhá k metě B a zpět. Nepodaří-li se mu odpálit, odloží hráč pátku, zůstane stát na čáře a čeká, až některý z jeho spoluhráčů odpálí tak, aby bylo možné běžet. Odpálený míč musí dopadnout do území ohraničeného rameny úhlu 60°. Dopadne-li míč mimo toto území, je „mimo“ hru a nesmí se přebíhat. Kdo vyběhl, musí se vrátit na své místo. Vrátit se může hráč i tehdy, když pozná, že by byl při běhu zasažen. Když polaři seberou míč a vidí, že by již nikoho z přebíhajících nezasáhli, hodí míč rychle na domácí metu. Dopadne-li tam míč dříve, než běžci doběhnou k metě, musí se vrátit a čekat na příležitost k přeběhu. Pokud se polařům nepodaří zásah a míč zalétne stranou (ne však přes horní mez), mají pálkaři možnost přebíhat, dokud polaři nehodí míč za horní mez. Chytanou-li polaři třikrát míč, nebo zasáhnou celkem tři přebíhající, vymění si obě družstva úlohy. S míčem se nesmí běhat za přebíhajícími, smí se jen přihrávat. Zdařilý přeběh hráče tam i zpět znamená pro vlastní družstvo zisk jednoho bodu. Vyběhne-li z mety po dobrém odpálení více hráčů a polaři chytí míč nebo některého z přebíhajících zasáhnou, jsou vybiti všichni a žádný nezíská bod. Dosáhne-li se tímto hromadným vybitím počtu tří, stanovenému pro výměnu družstev, ti pálkaři, kteří zůstali za metou B a nevyběhli, jdou při další výměně na další metu.